Schulturnbuch.

Die Entwicklung

der

hauptsächlichsten Turnübungen

bearbeitet und zusammengestellt

von

Ernst Pappermann,

Turnlehrer an der kgl. Studienanstalt, kgl. Realschule und der städt. Turnschule in Kempten.

Zweite Auflage.

Subscriptionspreis pro Lieferung: 30 Pf.

Kempten, 1883.

Druck und Verlag von Tobias Dannheimer.

Vorwort zur ersten Auflage.

Einem längst gefühlten Bedürfniß abzuhelfen, entschloß ich mich auf vielseitigen Wünschen zur Veröffentlichung vorliegender Arbeiten. Wir besitzen zwar schon eine hinreichende Anzahl von Turnbüchern, welche eine große Anzahl von Uebungen enthalten, aber nur dasjenige nicht, was am nöthigsten ist: eine stufenweise Entwicklung derselben.

Daß dieses Turnbuch in einer sonst nicht gewöhnlichen Form auftritt, nach Turntagen geordnet, liegt in dem Umstand, daß vorliegende Uebungen den Stoff darbieten werden für die seit Juni 1865 alle vier Wochen wiederkehrenden Gau-Turntagen der Turnwarte und Vorturner der Turnvereine des Algäus.

Möchten nun unsere Turnwarte und Vorturner dieses Schulturnbuch freundlichst aufnehmen und dasselbe benützen, um einen schulgerechten Betrieb auf dem Turnplatze anzubahnen und weiterzubilden!

Kempten, im Juni 1865.

Der Verfasser.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Die zweite Auflage ist von der ersten nicht wesentlich verschieden, nur daß den Freiübungen, besonders den Gelenkübungen mit und ohne Handgeräthen mehr Aufmerksamkeit geschenkt ist, was besonders für Schulen, aber auch für Turnvereine von großer Wichtigkeit sein dürfte.

Kempten, im Oktober 1882.

Der Verfasser.

I.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

Mit Stabbelastung.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vordern Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.

NB. Eine halbe Drehung nach links mit vier Taktschritten und die Uebungen werden dann sofort in der entgegengesetzten Richtung ausgeführt.

Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die vordern Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Drehung.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vordern Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die vordern Führer zu Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vordern Paare zu Doppelpaaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vordern Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vordern Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die vordern Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare nach links von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts hin.
Oeffnen der Paare nach rechts von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links hin.

II. Oeffnen und Schließen der Paarreihe und Viererreihen.

Oeffnen der Paarreihe nach links von den vordern Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach rechts hin.
Oeffnen der Viererreihen nach links von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach rechts hin.
Oeffnen der Paarreihe nach rechts von den vordern Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach links hin.
Oeffnen der Viererreihen nach rechts von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links hin.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen nach links von den vordern Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.

Oeffnen der Achterreihen nach links von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den vordern Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den vordern Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.

Freiübungen.

Armübungen verbunden mit Handgeräthen.

Vierzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Aufgriff.

Stabheben mit beiden Armen in die Brustlage und Stabstoßen links vorwärts und Senken in die Strecklage.
Stabheben mit beiden Armen in die Brustlage und Stabstoßen rechts vorwärts und Senken in die Strecklage.
Stabheben mit Armen in die Brustlage und Stabstoßen links seitwärts und Senken in die Strecklage.
Stabheben mit beiden Armen in die Brustlage und Stabstoßen rechts seitwärts und Senken in die Strecklage.
Stabheben beidarmig in die Brustlage und Stabstoßen links nach oben und Senken in die Strecklage.
Stabheben beidarmig in die Brustlage und Stabstoßen rechts nach oben und Senken in die Strecklage.

Sechszeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit gebeugten Armen mit Aufgriff.

Stabstoßen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen vorwärts.
Stabstoßen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen vorwärts.

Stabstoßen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen nach oben.
Stabstoßen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen nach oben.
Stabstoßen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen links seitwärts.
Stabstoßen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen rechts seitwärts.

Achtzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Brustlage mit gebeugten Armen mit Aufgriff.

Stabstoßen links vorwärts und links nach oben im Wechsel mit beidarmig vorwärts und links seitwärts.
Stabstoßen rechts vorwärts und rechts nach oben im Wechsel mit beidarmig vorwärts und rechts seitwärts.
Stabstoßen links nach unten und links nach oben im Wechsel mit beidarmig vorwärts und nach oben.
Stabstoßen rechts nach unten und rechts nach oben im Wechsel mit beidarmig vorwärts und nach oben.
Stabstoßen links vorwärts und links nach unten im Wechsel mit beidarmig vorwärts und nach unten.
Stabstoßen rechts vorwärts und rechts nach unten im Wechsel mit beidarmig vorwärts und nach unten.

Gerätheturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz.

Felgaufzug.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Heben beider geschlossenen und gestreckten Beine bis zum Berühren der Reck-

stange. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang bis zum Bauchhang. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange. Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen in den Beugestütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange. Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen in den Stütz als „Felgaufzug“. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitenstand.

Flanke.

1) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Griff auf beide Pauschen und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung rückwärts vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links. Absprung rückwärts vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts. Absprung rückwärts vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Liegestütz rechts seitwärts. Absprung rückwärts vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Liegestütz links seitwärts. Absprung rückwärts vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stütz rücklings. Absprung vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stütz rücklings. Absprung vor das Pferd mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stand rücklings mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen als „Flanke" links.
9) Anlauf; Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stand rücklings mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen als „Flanke" rechts.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Handhangeln mit Querschwingen an Ort.

1) Sprung in den Handhang an beiden Holmen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung unter die Leiter zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
2) Sprung in den Handhang an beiden Holmen. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Niedersprung unter die Leiter zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links. Absprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen und mit gestreckten und geschlossenen Beinen am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben rechts. Niedersprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links und am Ende des Schwunges nach rechts Handheben rechts als „Schwunghangeln" an Ort. Niedersprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
6) Sprung in den Stütz. Schwingen und mit gestreckten und geschlossenen Beinen am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts. Niedersprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
7) Sprung in den Stütz. Schwingen und mit gestreckten und geschlossenen Beinen am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben links. Niedersprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.
8) Sprung in den Stütz. Schwingen und mit gestreckten und geschlossenen Beinen am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts und am Ende des Schwunges nach rechts Handheben links als „Schwunghangeln" an Ort. Niedersprung zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Schwingen im Stütz mit Beinspreizen.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
2) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge bei grifffester linker Hand.
3) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen links vorwärts. Wendeabschwung

nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen rechts vorwärts. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Beinspreizen links rückwärts. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Beinspreizen rechts rückwärts. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

7) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen links vorwärts im Wechsel mit Beinspreizen rechts vorwärts. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Beinspreizen links rückwärts im Wechsel mit Beinspreizen rechts rückwärts. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen links vorwärts und am Ende des Rückschwunges rückwärts. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

10) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen rechts vorwärts und am Ende des Rückschwunges rückwärts. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

11) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen links vorwärts und am Ende des Rückschwunges rechts rückwärts. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

12) Sprung in den Stütz. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Beinspreizen rechts vorwärts und am Ende des

Rückschwunges links rückwärts. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

II.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel von vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe — Frontreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
(Mit vier Schritten eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
(Mit vier Schritten eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Einzelnen zu Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vordern Paare zu einer Reihe.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vordern Paare zu einer Reihe.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vordern Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vordern Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vordern Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vordern Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vordern Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach Rechts.)

Schwenken.

I. Schwenken der Paare im Wechsel mit vier Taktschritten.

Viertel Schwenkungen vorwärts nach links.
Viertel Schwenkungen vorwärts nach rechts.

II. Schwenkungen von Viererreihen.

1.

Viertel Schwenkungen vorwärts nach links.
Viertel Schwenkungen vorwärts nach rechts.

2.

Viertel Schwenkungen rückwärts nach links.
Viertel Schwenkungen rückwärts nach rechts.

III. Schwenken von Doppel-Viererreihen.

1.

Viertel Schwenkungen vorwärts nach links.
Viertel Schwenkungen vorwärts nach rechts.

2.

Viertel Schwenkungen rückwärts nach links.
Viertel Schwenkungen rückwärts nach rechts.

3.

Viertel Schwenkungen um die Mitte vorwärts nach links und rückwärts nach rechts.
Viertel Schwenkungen um die Mitte vorwärts nach rechts und rückwärts nach links.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Knieaufschwung außerhalb der Hände.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Aufziehen und mit Abstoßen der Hände Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Mehrmaliges Aufziehen in den Beugestütz mit Seitspreizen des linken Beines bei gestrecktem rechten Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des rechten Beines bei gestrecktem linken Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen links und Einhängen des linken Beines zum Kniehang bei gestrecktem rechten Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen rechts und Einhängen des rechten Beines zum Kniehang bei gestrecktem linken Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen links und Einhängen des linken Beines zum Kniehang und Kniehangschwingen bei gestrecktem rechten Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen rechts und Einhängen des rechten Beines zum

Kniehang und Kniehangschwingen bei gestrecktem linken Bein. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des linken Beines und Einhängen desselben in den Kniehang. Kniehangschwingen bei gestrecktem rechten Bein und mit einem Rückschwung Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des gestreckten linken Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des rechten Beines und Einhängen desselben in den Kniehang. Kniehangschwingen bei gestrecktem linken Bein und mit einem Rückschwung Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des gestreckten rechten Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des linken Beines und Einhängen desselben in den Kniehang. Kniehangschwingen bei gestrecktem rechten Bein und mit einem Vorschwung Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des gestreckten linken Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

12) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des rechten Beines und Einhängen desselben in den Kniehang. Kniehangschwingen bei gestrecktem linken Bein und mit einem Vorschwung Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des gestreckten rechten Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Spreizaufsitzen.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts links mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts rechts mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts links mit Vorgreifen der linken Hand und Beinspreizen links seitwärts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts rechts mit Vorgreifen der rechten Hand und Beinspreizen rechts seitwärts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts links mit Vorgreifen der linken Hand und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Eine Viertel-Drehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Anlauf und Sprung in den Stütz seitwärts rechts mit Vorgreifen der rechten Hand und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel. Eine Viertel-Drehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Handhangeln mit Seitschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckten und geschlossenen Beinen an den vordern Holm. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links und nach rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach rechts rechts und links seitwärts rechts Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gegestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach links rechts und links seitwärts Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach links links

und rechts seitwärts links Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach rechts links und rechts seitwärts links Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach rechts und nach links rechts und links seitwärts rechts Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und bei jedem Schwunge nach links und nach rechts links und rechts seitwärts links Weitergreifen. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Reitsitzwechsel mit Schwingen.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Sprung in den Stütz und Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem linken Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz

auf dem rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem linken Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

7) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz abwechselnd auf dem linken und rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz abwechselnd auf dem linken und rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem linken Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

10) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

11) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem linken und beim Rückschwung auf dem rechten Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

12) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges durch gleichzeitiges Oeffnen der Beine Uebergehen in den Reitsitz auf dem rechten Holm und beim Rückschwung auf dem linken Holm. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

III.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Taktschritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links rückwärts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen zu einer Reihe.
Rechts rückwärts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen zu einer Reihe.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts rückwärts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen zu einer Reihe.
Links rückwärts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen zu einer Reihe.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Einzelnen zu Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts.
Oeffnen der Paare nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links.

II. Oeffnen und Schließen der Paar- und Viererreihe.

Oeffnen der Paarreihe nach links von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach rechts.

Oeffnen der Viererreihen nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten (Staffel).
Schließen der Viererreihen nach rechts.
Oeffnen der Paarreihe nach rechts von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach links.
Oeffnen der Viererreihen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten (Staffel.)
Schließen der Reihen nach links.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen nach links von den hinteren Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Reihe nach rechts.
Oeffnen der Achterreihen nach links von den ersten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Reihe nach rechts.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den hinteren Viererreihen zu zwei Schritten Abstand. in vier Taktzeiten.
Schließen der Reihen nach links.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den ersten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Reihen nach links.

Freiübungen.

Gelenkübungen ohne Geräthe an Ort.

Zweizeitige Gelenkübungen.

Zehenstand links.
Zehenstand rechts.
Knieheben links.
Knieheben rechts.
Rumpfbeugen vorwärts.
Rumpfbeugen rückwärts.
Armstoßen beidarmig vorwärts.
Armstoßen beidarmig nach oben.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Zehenstand und Kantenstellung beider Füße nach links.
Fersenstand und Kantenstellung beider Füße nach rechts.
Beinspreizen links vorwärts und Knieheben rechts.
Beinspreizen rechts vorwärts und Knieheben links.
Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts.
Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts.
Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und links seitwärts.
Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und rechts seitwärts.

Achtzeitige Gelenkübungen.

Zehenstand links und rechts und Zehenstand mit beiden Füßen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Zehenstand rechts und links und Zehenstand mit beiden Füßen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Beinspreizen links und rechts vorwärts und Knieheben links und rechts.
Beinspreizen rechts und links vorwärts und Knieheben rechts und links.
Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts und Rumpfdrehen nach links und nach rechts.
Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts und Rumpfdrehen nach rechts und nach links.
Armstoßen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen vorwärts und nach oben.
Armstoßen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen vorwärts und nach oben.

Gerätheturnen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitenstand.

Hocke.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Knieheben beider geschlossenen Beine. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Knieheben der geschlossenen Beine in den Hockestand zwischen den Pauschen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Knieheben und Durchhocken beider geschlossenen Beine in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Knieheben und Durchhocken beider geschlossenen Beine und Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Hocke".

Stangen.

Ausgangsstellung: Stand vor den Stangen.

Klettern an einer senkrechten Stange.

1) Sprung in den Handhang mit Zwiegriff und Kletterschluß links — linkes Bein vor und rechtes Bein hinter der Stange. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts — rechtes Bein vor und linkes Bein hinter der Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Handhang und Kletterschlußwechsel. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen

links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Uebergreifen links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Uebergreifen links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Handhang mit Kletterschlußwechsel bei je zwei Griffen und Auf- und Abwärtsklettern mit Uebergreifen links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Schaukelringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Ueberschlagen mit gebogener Hüfte.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung zwischen die Schaukelringe mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Heben der gestreckten und geschlossenen Beine. Niedersprung zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Heben der gestreckten und geschlossenen Beine bis zur scharf gebogenen Hüftelage. Niedersprung zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang und Heben der gestreckten und geschlossenen Beine bis zur scharf gebogenen Hüftelage und Uebergehen in den Handhang rückwärts. Niedersprung zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang und Heben der gestreckten und geschlossenen Beine und Uebergehen in den Handhang rückwärts

und Zurückgehen in den Handhang vorwärts. Niedersprung zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Steinstoßen.

Ausgangsstellung: Grätschstand.

1) Schräg-Grätschstand links — linkes Bein halblinks vorwärts und rechtes Bein halbrechts rückwärts — und mehrmaliges Heben des Steines mit beiden Händen bis in die Brustlage.
2) Schräg-Grätschstand rechts — rechtes Bein halbrechts vorwärts und linkes Bein halblinks rückwärts — und mehrmaliges Heben des Steines mit beiden Händen in die Brustlage.
3) Schräg-Grätschstand links und mehrmaliges Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz links.
4) Schräg-Grätschstand rechts und mehrmaliges Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz rechts.
5) Schräg-Grätschstand links und Heben des Steines mit beiden Händen — rechte Hand Untergriff, linke Hand Aufgriff — in den Beugestütz links und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstrecklage.
6) Schräg-Grätschstand rechts und Heben des Steines — linke Hand Untergriff, rechte Hand Aufgriff — in den Beugestütz rechts und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstrecklage.
7) Schräg-Grätschstand links und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz rechts und Armwippen rechts mit dem Steine.
8) Schräg-Grätschstand rechts und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz links und Armwippen links mit dem Steine.
9) Schräg-Grätschstand links und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz rechts und mehrmaliges Aufstemmen des Steines mit der rechten Hand in die Hochstrecklage.
8) Schräg-Grätschstand links und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz links und mehrmaliges Aufstemmen des Steines mit der linken Hand in die Hochstrecklage.
9) Schräg-Grätschstand links und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz rechts. Armwippen rechts und Stoßen des Steines mit der rechten Hand als „Steinstoßen rechts“.

10) Schräg-Grätschstand rechts und Heben des Steines mit beiden Händen in den Beugestütz links. Armwippen links und Stoßen des Steines mit der linken Hand als „Steinstoßen links".

IV.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Vierereihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Vierereihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Vierereihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Vierereihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Vierereihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Vierereihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Vierereihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Vierereihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Vierereihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare vorwärts von den linken Führern aus — die linken Führer bleiben stehen — zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare rückwärts.

Oeffnen der Paare vorwärts von den rechten Führern aus — die rechten Führer bleiben stehen — zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare rückwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Paar- und Vierereihe.

Oeffnen der Paarreihe vorwärts von den linken Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe rückwärts.

Oeffnen der Vierereihen vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen rückwärts.

Oeffnen der Paarreihe vorwärts von den rechten Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe rückwärts.

Oeffnen der Vierereihen vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen rückwärts.

Freiübungen.

Drehungen.

In zwei Taktzeiten.

1.

Viertel Drehungen nach links auf der linken Ferse.
Viertel Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse.

Viertel Drehungen nach links auf den Zehen links.
Viertel Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts.

2.

Viertel Drehungen nach links auf der rechten Ferse.
Viertel Drehungen nach rechts auf der linken Ferse.

Viertel Drehungen nach links auf den Zehen rechts.
Viertel Drehungen nach rechts auf den Zehen links.

3.

Halbe Drehungen nach links auf der linken Ferse.
Halbe Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse.

Halbe Drehungen nach links auf den Zehen links.
Halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts.

Halbe Drehungen nach links auf der rechten Ferse.
Halbe Drehungen nach rechts auf der linken Ferse.

Halbe Drehungen nach links auf den Zehen rechts.
Halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen links.

Gerätturnen.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seithang.

Schwunghüpfen an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung vor die Stangen mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges und Absprung mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen. Niedersprung am Ende des Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen mit Hüpfen beider Hände aufwärts und ebenso abwärts als „Schwunghüpfen" von Ort. Niedersprung am Ende des Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen mit Hüpfen beider Hände aufwärts und ebenso wieder abwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufwärtshüpfen und Abwärtshüpfen nur am Ende eines Vorschwunges. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufwärtshüpfen und Abwärtshüpfen nur am Ende des Rückschwunges. Niedersprung in den Stand mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
9) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Aufwärtshüpfen und ebenso Abwärtshüpfen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Spreizaufsitzen aus der Spreizhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und

gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei griff-festen Händen. In drei Taktzeiten.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In drei Taktzeiten.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In drei Taktzeiten.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Spreizaufsitzen links auf den Hals mit Griff beider Hände auf der linken Pausche. Eine Viertel-Drehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Spreizaufsitzen rechts auf das Kreuz mit Griff beider Hände auf der rechten Pausche. Eine Viertel-Drehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Spreizaufsitzen links in den Sattel mit Griff beider Hände auf der rechten Pausche. Eine Viertel-Drehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel mit Griff beider Hände auf der linken Pausche. Eine Viertel-Drehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Spreizaufsitzen links auf das Kreuz mit Griff beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Viertel-Drehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken

Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Spreizaufsitzen rechts auf den Hals mit Griff beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Viertel-Drehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines und der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

Schaukelringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Kreisschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen am Ort mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und Seitschwingen nach links und rechts mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und mittelst Rumpfdrehen nach links Kreisschwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts von rechts nach links. Niedersprung in den Stand zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und mittelst Rumpfdrehen nach rechts Kreisschwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts von links nach rechts. Niedersprung in den Stand zwischen den Schaukelringen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Stangenspringen.

Ausgangsstellung: Lauf Vorlings und Sprung ohne Drehung.

Springen mit einer Stange.

Hochsprung.

1) Gehen mit Auslage rechts — rechte Hand oben, linke Hand unten — mit Untergriff beider Hände.
2) Gehen mit Auslage links.
3) Laufen mit Auslage rechts.
4) Laufen mit Auslage links.
5) Gehen mit Auslage rechts und mit vier Schritten Springen über die Schnur mit Abstoßen des linken Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
6) Gehen mit Auslage rechts und mit vier Schritten Springen über die Schnur mit Abstoßen des rechten Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
7) Gehen mit Auslage links und mit vier Schritten Springen über die Schnur mit Abstoßen des linken Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
8) Gehen mit Auslage links und mit vier Schritten Springen über die Schnur mit Abstoßen des rechten Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
9) Anlauf mit Auslage rechts und Springen über die Schnur mit Abstoßen des rechten Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
10) Anlauf mit Auslage rechts und Springen über die Schnur mit Abstoßen des linken Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
11) Anlauf mit Auslage links und Springen über die Schnur mit Abstoßen des linken Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
12) Anlauf mit Auslage links und Springen über die Schnur mit Abstoßen des rechten Beines und Zurückstoßen der Stange zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.

V.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Taktschritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links hin.

Oeffnen der Paare nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts hin.

Oeffnen der Paare nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links hin.

Oeffnen der Paare nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts hin.

II. Oeffnen und Schließen der Paar- und Viererreihe.

Oeffnen der Paarreihe nach links von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach links hin.

Oeffnen der Viererreihen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links hin.

Oeffnen der Paarreihe nach rechts von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach rechts hin.

Oeffnen der Viererreihen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach rechts hin.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen nach links von den vorderen Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.

Oeffnen der Achterreihen nach links von den ersten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den vorderen Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht und zwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.

Freiübungen.

Schrittstellungen.

In drei Taktzeiten.

NB Auf „Eins“ Beinspreizen; auf „Zwei“ Kniebeugen des nicht stellenden Beines und auf „Drei“ Zurückstellen des Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links.
Vorschrittstellung rechts.
Rückschrittstellung links.
Rückschrittstellung rechts.
Seitschrittstellung links.
Seitschrittstellung rechts.

In sechs Taktzeiten.

Vorschrittstellung links und rechts und Vorschrittstellung — Ausfall — links.
Vorschrittstellung rechts und links und Vorschrittstellung — Ausfall — rechts.
Rückschrittstellung links und rechts und Rückschrittstellung — Ausfall — links.
Rückschrittstellung rechts und links und Rückschrittstellung — Ausfall — rechts.
Seitschrittstellung links und rechts und Seitschrittstellung — Ausfall — links seitwärts.
Seitschrittstellung rechts und links und Seitschrittstellung — Ausfall — rechts seitwärts.

In acht Taktzeiten.

Vor- und Rückschrittstellung links und Seitschrittstellung rechts und Vorschrittstellung — Ausfall — links.

Vor- und Rückschrittstellung rechts und Seitschrittstellung links und Vorschrittstellung — Ausfall — links.

Rück- und Vorschrittstellung links und Seitschrittstellung rechts und Rückschrittstellung — Ausfall — rechts.

Rück- und Vorschrittstellung rechts und Seitschrittstellung links und Rückschrittstellung — Ausfall — links.

Seitschrittstellung links und rechts und Vorschrittstellung links und Seitschrittstellung — Ausfall — rechts.

Seitschrittstellung rechts und links und Vorschrittstellung rechts und Seitschrittstellung — Ausfall — links.

Geräthturnen.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Stützeln mit gestrecktem Hüftgelenk.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mehrmaliges Handheben links. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mehrmaliges Handheben rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Vor- und Rückgreifen mit der linken Hand. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Vor- und Rückgreifen mit der rechten Hand. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mehrmaliges Vor- und Rückgreifen links und rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen vorwärts Stützeln. Absprung am Ende des Barrens vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Stütz und mit gestreckten und geschlossenen Beinen rückwärts Stützeln. Absprung am Ende des Barrens rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längsstand.

Kehraufsitzen.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Aufgriff beider Hände auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte und grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel. Absprung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Seitsitz auf dem linken Schenkel. Absprung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitspringen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Liegesitz rückwärts des rechten Beines. Absprung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in dem Liegesitz rückwärts des linken Beines. Absprung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links mit Spreizen des rechten Beines über das Pferd als „Kehraufsitzen" rechts. Kehrabsitzen nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts und Spreizen des linken Beines über das Pferd als „Kehraufsitzen" links. Kehrabsitzen nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln.

1) Sprung in den Handhang mit Griff an beiden Holmen und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang bei gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und Aufziehen in den Beugehang mit Handheben links. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und Aufziehen in den Beugehang mit Handheben rechts. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Handheben abwechselnd links und rechts als „Hangeln" an Ort. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Auf- und Abwärtsgreifen der linken Hand. Niedersprung vor die Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Auf- und Abwärtsgreifen der rechten Hand. Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und abwechselnd links und rechts aufwärts Weitergreifen und ebenso abwärts als „Hangeln" von Ort. Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Gewichte-Stemmen.

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

Stemmen mit beiden Händen ohne Schwung.

1) Grätschstand mit gestreckten Beinen und Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit links Auf- und rechts Untergriff des Ringes.
2) Grätschstand mit gestreckten Beinen und Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit rechts Auf- und links Untergriff des Ringes.
3) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit links Aufgriff und rechts Untergriff und beim Vorschwung Heben bis in die Brusthöhe.
4) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichts mit rechts Auf- und links Untergriff und beim Vorschwung Heben bis in die Brusthöhe.
5) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit links Auf- und rechts Untergriff und beim Vorschwung Aufstemmen in den Beugestütz links.
6) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichts mit rechts Auf- und links Untergriff und beim Vorschwung Aufstemmen in den Beugestütz rechts.
7) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit links Auf- und rechts Untergriff und beim Vorschwung Uebergehen in den Beugestütz links und mehrmaliges Aufstemmen aus dem Beugestütz in die Hochstreckhalte.
8) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichts mit rechts Auf- und links Untergriff und beim Vorschwung Uebergehen in den Beugestütz rechts. Mehrmaliges Aufstemmen aus dem Beugestütz in die Hochstreckhalte.
9) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit links Auf- und rechts Untergriff und beim Vorschwung Uebergehen aus dem Handhang in die Hochstreckhalte.
10) Grätschstand mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit rechts Auf- und links Untergriff und bei einem Vorschwunge Uebergehen aus dem Handhang in die Hochstreckhalte.

VI.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

Gelenkübungen ohne Geräthe von Ort.

Zweizeitige Gelenkübungen.

Lied: Ich hab' mich ergeben 2c.

Zehengang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Zehengang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Kniehebgang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Kniehebgang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfbeugen vorwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Rumpfbeugen vorwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Armstoßen mit beiden Armen vorwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Armstoßen mit beiden Armen vorwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Lied: Das Wandern ist des Müllers 2c.

Zehengang und Fersengang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Zehengang und Fersengang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Beinspreizen links vorwärts und Kniebeugen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Beinspreizen rechts vorwärts und Kniebeugen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfbeugen rückwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfbeugen rückwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Lied: Vom hohen Olymp herab rc.

Zehengang und Fersengang links im Wechsel mit Zehengang rechts.
Zehengang und Fersengang rechts im Wechsel mit Zehengang links.
Fersenhebgang und Kniehebgang links im Wechsel mit Kniehebgang rechts.
Fersenhebgang und Kniehebgang rechts im Wechsel mit Kniehebgang links.
Rumpfwippen vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen rechts seitwärts auf den rechten Schritten.
Rumpfwippen vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen links seitwärts auf den linken Schritten.
Stoßwippen links vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten und Stoßwippen rechts vorwärts auf den rechten Schritten.
Stoßwippen rechts vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Stoßwippen links vorwärts auf den linken Schritten.

Geräthturnen.

Barren.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Wende.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen und mit Griff der linken Hand auf dem vordern und der rechten Hand auf dem hintern

Holm. Absprung rückwärts mit einer Vierteldrehung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen mit Griff der rechten Hand auf dem vordern und der linken Hand auf dem hintern Holm. Absprung rückwärts mit einer Vierteldrehung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz rechts und Ueberschwingen des vordern Holmes mit Wendevorschwung der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz links und Ueberschwingen des vordern Holmes mit Wendevorschwung der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz rechts und Ueberschwingen des vordern Holmes mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts über den hintern Holm in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz links und Ueberschwingen des vordern Holmes mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links über den hintern Holm in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz rechts und Ueberschwingen beider Holme mit Wendeschwung rechts der gestreckten und gegeschlossenen Beine in den Stand hinter dem Barren als „Wende" rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz links und Ueberschwingen über beide Holme mit Wendeschwung links der gestreckten und geschlossenen Beine in den Stand hinter dem Barren als „Wende" links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Handhangschwingen mit Hüpfen beider Hände.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges durch Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges durch Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Heben beider Hände. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Vorschwunges Heben beider Hände. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Heben beider Hände. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Hüpfen beider Hände rechts seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Hüpfen beider Hände links seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Vorschwunges

Hüpfen beider Hände rechts seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen beider Hände links seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Hüpfen beider Hände rechts seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Hüpfen beider Hände links seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kehraufsitzen aus der Spreizhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf beide Pauschen mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In drei Taktzeiten.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links der gestreckten Beine. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In drei Taktzeiten.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts der gestreckten Beine. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In drei Taktzeiten.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Kehraufsitzen rechts auf den Hals mit Griff beider Hände auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit

tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Kehraufsitzen links auf das Kreuz mit Griff beider Hände auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Kehraufsitzen rechts in den Sattel mit Griff beider Hände auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Kehraufsitzen links in den Sattel mit Griff beider Hände auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Kehraufsitzen rechts auf das Kreuz mit Griff beider Hände vorlings auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Kehraufsitzen links auf den Hals mit Griff beider Hände vorlings auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. In fünf Taktzeiten.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln mit Schwingen.

1) Sprung in den Handhang an beiden Holmen mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und am Ende eines Seitschwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und am Ende eines Seitschwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links Handheben links. Am Ende eines Seitschwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach rechts Handheben rechts. Am Ende eines Seitschwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach rechts Handheben links. Am Ende eines Seitschwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links Handheben rechts. Am Ende eines Seitschwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links Handheben links und bei dem Schwunge nach rechts Handheben rechts als „Hangeln“ an Ort. Am

Ende eines Seitschwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links Handheben rechts und bei jedem Schwunge nach rechts Handheben links als „Hangeln" an Ort. Am Ende eines Seitschwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links mit der linken Hand aufwärts und bei jedem Schwunge nach rechts mit der rechten Hand aufwärts Weitergreifen als „Hangeln" von Ort. Ebenso wieder abwärts. Am Ende eines Seitschwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach rechts mit der linken Hand aufwärts und bei jedem Schwunge nach links mit der rechten Hand aufwärts Weitergreifen als „Hangeln" von Ort. Ebenso wieder abwärts. Am Ende eines Seitschwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

VII.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Taktschritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

(Mit Stabbelastung.)

Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Viererreihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Viererreihe.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

(Mit Stabbelastung.)

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare gleichzeitig. Die vorderen Führer nach links und die hinteren Führer nach rechts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts und nach links hin.

Oeffnen der Paare gleichzeitig. Die vorderen Führer nach rechts und die hinteren Führer nach links zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links und nach rechts hin.

II. Oeffnen und Schließen der Paar- und Viererreihe.

Oeffnen der Paarreihe gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Paare nach links und die hinteren Paare nach rechts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach rechts und nach links hin.

Oeffnen der Paarreihe gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Paare nach rechts und die hinteren Paare nach links zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach links und nach rechts hin.

Oeffnen der Viererreihen gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Führer nach links und die hinteren Führer nach rechts zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach rechts und nach links hin.

Oeffnen der Viererreihen gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Führer nach rechts und die hinteren Führer nach links zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links und nach rechts hin.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen gleichzeitig. Die vorderen Viererreihen nach links und die hinteren Viererreihen nach rechts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts und nach links hin.
Oeffnen der Achterreihen gleichzeitig. Die vorderen Viererreihen nach rechts und die hinteren Viererreihen nach links zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links und nach rechts hin.
Oeffnen der Achterreihen gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Führer nach links und die hinteren Führer nach rechts zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen gleichzeitig nach rechts und nach links hin.
Oeffnen der Achterreihen gleichzeitig von der Mitte aus. Die vorderen Führer nach rechts und die hinteren Führer nach links zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links und nach rechts hin.

Freiübungen.

Gelenkübungen mit Handgeräthen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff und gebeugten Armen.

Vierzeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen.

NB. Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Stabstoßen vorwärts und links seitwärts in Verbindung mit Vor- und Seitschrittstellung links.
Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts in Verbindung mit Vor- und Seitschrittstellung rechts.
Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Vor- und Rückschrittstellung links.
Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Vor- und Rückschrittstellung rechts.

Sechszeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen.

Vorschrittstellung rechts und Vorschrittstellung — Ausfall — links

in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Vorschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts und Rückschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und in der Ausfallstellung vorwärts. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Rückschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und nach oben und in der Ausfallstellung Stabstoßen vorwärts. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts und Seitschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und links seitwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Seitschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Achtzeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen.

Vorschrittstellung links, Seitschrittstellung rechts und Vorschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts, rechts seitwärts und vorwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts, Seitschrittstellung links und Vorschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen vorwärts, rechts seitwärts und vorwärts und in der Ausfall-

stellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung rechts, Seitschrittstellung links und Rückschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Stabstoßen nach oben, seitwärts links und vorwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung links, Seitschrittstellung rechts und Rückschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen nach oben, seitwärts rechts und vorwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung links, Vorschrittstellung rechts und Seitschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Stabstoßen links seitwärts, vorwärts und links seitwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung rechts, Vorschrittstellung links und Seitschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Stabstoßen seitwärts rechts, vorwärts und rechts seitwärts und in der Ausfallstellung Stabstoßen nach oben. In der achten Taktzeit Stabsenken in die Brustlage und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Griffwechsel.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen und mehrmaliges Aufziehen in den Beuge-

hang. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliger Griffwechsel der linken Hand. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliger Griffwechsel der rechten Hand. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und Griffwechsel der linken und rechten Hand und zwar mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang mit Ristgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und Griffwechsel der linken und rechten Hand und zwar mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit Speichgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliger Griffwechsel beider Hände. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang mit Speichgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und mit beiden Händen mehrmaliger Griffwechsel aus dem Speichgriff in den Kammgriff. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang mit Speichgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen und mit beiden Händen mehrmaliger Griffwechsel aus dem Speichgriff in den Ristgriff. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang mit Kammgriff und gestreckten und geschlossenen Beinen und mit beiden Händen mehrmaliger Griffwechsel aus dem Kammgriff in den Ristgriff und aus dem Ristgriff in den Kammgriff. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Unterarmstütz in den Beugestütz.

1) Sprung in den Unterarmstütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Unterarmstütz und Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Wendeabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester linker Hand.
3) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufkippen links in den Beugestütz und wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester rechter Hand.
4) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufkippen rechts in den Beugestütz und wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester linker Hand.
5) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufkippen links in den Beugestütz und wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester rechter Hand.
6) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufkippen rechts in den Beugestütz und wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester linker Hand.
7) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufkippen links und am Ende des Vorschwunges Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den

Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester linker Hand.

8) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufkippen rechts in den Beugestütz und am Ende des Vorschwunges wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester rechter Hand.

9) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufkippen links in den Beugestütz und am Ende des Rückschwunges wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester linker Hand.

10) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufkippen rechts in den Beugestütz und am Ende des Rückschwunges wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte und grifffester rechter Hand.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hangeln an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Beugehang und Kletterschluß links an der linken Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Beugehang und Kletterschluß rechts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Beugehang und Kletterschluß rechts an der linken Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Beugehang und Kletterschluß links an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den

Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links an der linken Stange und aufwärts und abwärts Klettern. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und aufwärts und abwärts Klettern. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange und aufwärts und abwärts Klettern. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links an der rechten Stange und aufwärts und abwärts Klettern. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Beugehang und aufwärts und abwärts Klettern mit Kletterschlußwechsel an der linken Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Beugehang und auf- und abwärts Klettern mit Kletterschlußwechsel an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

11) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und auf- und abwärts Klettern mit Wechsel der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

12) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts und auf- und abwärts Klettern mit Wechsel der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

13) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links an der linken Stange und Kletterschluß rechts an der rechten Stange und auf- und abwärts Klettern mit Wechsel der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

14) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und Kletterschluß links an der rechten Stange

und auf- und abwärts Klettern mit Wechsel der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längsstand.

Kreis mit einem Beine mit Flankenschwung.

1) Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des gestreckten linken Beines. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des gestreckten rechten Beines. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des gestreckten linken Beines in den Liegesitz links. Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des rechten Beines in den Liegesitz rechts. Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des linken Beines über das Kreuz in den Sitz auf dem linken Schenkel. Zurückspreizen des linken Beines nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des rechten Beines über das Kreuz in den Sitz auf dem rechten Schenkel. Zurückspreizen des rechten Beines nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des linken Beines über das Kreuz in den Stand vor das Pferd als „Kreis“ links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des rechten Beines über das Kreuz in den Stand vor das Pferd als „Kreis“ rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

VIII.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und zu Viererreihen.

Links Nebenreihen an die linken Paare durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Hintenvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Paare durch Hintenvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.

Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

Schwenkungen.

I. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit vierzeitigen Gelenkübungen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand links und rechts in acht Taktzeiten.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand rechts und links.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Beinspreizen links und rechts vorwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Beinspreizen rechts und links vorwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Rumpfbeugen vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Rumpfbeugen vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Armstoßen links und rechts vorwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Armstoßen rechts und links vorwärts.

II. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit sechszeitigen Gelenkübungen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand links und rechts und Zehenstand mit beiden Füßen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand rechts und links und Zehenstand mit beiden Füßen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Knieheben links und rechts und kleiner Kniebeuge.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Knieheben rechts und links und kleiner Kniebeuge.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und Rumpfdrehen nach rechts und Rumpfbeugen vorwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und Rumpfdrehen nach links und Rumpfbeugen vorwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit Armstoßen vorwärts links und rechts und mit beiden Armen.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Armstoßen vorwärts rechts und links und mit beiden Armen.

III. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit achtzeitigen Gelenkübungen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand links und rechts und Knieheben links und rechts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand rechts und links und Knieheben rechts und links.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links und Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und Rumpfdrehen nach rechts und Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und Rumpfdrehen nach links und Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts.

Halbe Schwenkungen um die Mitte — Vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — im Wechsel mit Armstoßen links und rechts Vorwärts und links und rechts nach oben.

Halbe Schwenkungen um die Mitte — Vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — im Wechsel mit Armstoßen rechts und links vorwärts und rechts und links nach oben.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen links in den Beugestütz. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen rechts in den Beugestütz. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen links und dann rechts in den Beugestütz mit beiden Armen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen rechts und dann links in den Beugestütz mit beiden Armen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen in den Beugestütz mit beiden Armen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und Uebergehen mit beiden Armen in den Stütz. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Schwungstützhüpfen.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
3) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Hüpfen mit beiden Händen an Ort. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
4) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen an Ort. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
5) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen an Ort. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
6) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen vorwärts und beim Rückschwunge rückwärts als „Schwungstützhüpfen“ an Ort. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
7) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen rückwärts und beim

Rückschwunge vorwärts als „Schwungstützhüpfen" an Ort. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen vorwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Hüpfen mit beiden Händen rückwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

10) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Hüpfen mit beiden Händen vorwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

11) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Hüpfen mit beiden Händen rückwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

12) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges Hüpfen mit beiden Händen vorwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

13) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges Hüpfen mit beiden Händen rückwärts. Am Ende des Barrens Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hangeln und Stützeln.

1) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange mit Kletterschluß links an der linken Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange mit Kletterschluß rechts an der linken Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange mit Kletterschluß links an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange mit Kletterschluß links an der linken Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange mit Kletterschluß links an der rechten Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange mit Kletterschluß links. Auf- und abwärts Klettern und Stützeln mit Wechseln der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange mit Kletterschluß rechts. Auf- und abwärts Klettern und Stützeln mit Wechseln der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

11) Sprung in den Beugehang rechts an der rechten Stange und Beugestütz links an der linken Stange. Auf- und abwärts Klettern und Stützeln mit Kletterschluß links an der linken und Kletterschluß rechts an der rechten Stange mit Wechseln der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

12) Sprung in den Beugehang links an der linken Stange und Beugestütz rechts an der rechten Stange. Auf- und abwärts Klettern und Stützeln mit Kletterschluß rechts an der linken und Kletterschluß links an der rechten Stange mit Wechseln der Stangen bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Gewichte-Stemmen.

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

Stemmen mit einer Hand mit Schwingen.

1) Grätschstand mit gestreckten Beinen und Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit Ristgriff der linken Hand.

2) Grätschstand mit gestreckten Beinen und Vor- und Rückschwingen des Gewichtes mit Ristgriff der rechten Hand.

3) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der linken Hand bis zur Brusthöhe.
4) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der rechten Hand bis zur Brusthöhe.
5) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der linken Hand und bei einem Vorschwnnge Aufstemmen in den Beugestütz links.
6) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der rechten Hand und bei einem Vorschwunge Aufstemmen in den Beugestütz rechts.
7) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der linken Hand und bei einem Vorschwunge Uebergehen in den Beugestütz links und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstreckhalte.
8) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der rechten Hand und bei einem Vorschwunge Uebergehen in den Beugestütz rechts und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstreckhalte.
9) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der linken Hand und bei einem Vorschwunge Aufstemmen in die Hochstreckhalte links.
10) Grätschstand mit gestreckten Beinen. Schwingen des Gewichtes mit Ristgriff der rechten Hand und bei einem Vorschwunge Aufstemmen in die Hochstreckhalte rechts.

IX.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare schräg vorwärts nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Paare schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links rückwärts.
Oeffnen der Paare schräg links rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Paare schräg rechts rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links vorwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Paarreihe und der Viererreihen.

Oeffnen der Paarreihe schräg links vorwärts von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Viererreihen schräg links vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Paarreihe schräg rechts vorwärts von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg links rückwärts.
Oeffnen der Viererreihen schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg links rückwärts.

Oeffnen der Paarreihe schräg links rückwärts von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paarreihe schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Viererreihen schräg links rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Paarreihe schräg rechts rückwärts von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paarreihe schräg links vorwärts.

Oeffnen der Viererreihen schräg rechts rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen schräg links vorwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts von den hinteren Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den hinteren Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg links rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Achterreihen schräg links rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts von den vorderen Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts rückwärts von den vorderen

Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg links vorwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg rechts rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten. — Staffel. —
Schließen der Achterreihen schräg links vorwärts.

Freiübungen.

Gelenkübungen in Verbindung mit Dauerhalten.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Zehenstandhalte.

Fersenöffnen und Schließen im Wechsel mit Fersenklappen links.
Fersenöffnen und Schließen im Wechsel mit Fersenklappen rechts.

Beinspreizhalte links vorwärts.

Fersenheben links im Wechsel mit Kniebeugen rechts.
Knieheben links im Wechsel mit Kniebeugen rechts.

Beinspreizhalte rechts vorwärts.

Fersenheben rechts im Wechsel mit Kniebeuge links.
Knieheben rechts im Wechsel mit Kniebeuge links.

Rumpfbeughalte vorwärts.

Kniebeugen in der Grundstellung im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links.
Kniebeugen in der Grundstellung im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts.

Armhebhalte links vorwärts.

Armdrehen links im Wechsel mit Armstoßen rechts nach oben.
Armdrehen links im Wechsel mit Armstoßen rechts seitwärts.

Armhebhalte rechts vorwärts.

Armdrehen rechts im Wechsel mit Armstoßen links nach oben.
Armdrehen rechts im Wechsel mit Armstoßen links seitwärts.

Sechszeitige Gelenkübungen.

Zehenstandhalte.

Fersenklappen links und rechts im Wechsel mit äußerer Kantenstellung beider Füße.

Fersenklappen rechts und links im Wechsel mit äußerer Kantenstellung beider Füße.

Beinspreizhalte links vorwärts.

Fersenheben links und Beinspreizen links seitwärts im Wechsel mit Kniebeugen rechts.
Knieheben links und Beinspreizen rechts seitwärts im Wechsel mit Kniebeugen rechts.

Beinspreizhalte rechts vorwärts.

Fersenheben rechts und Beinspreizen rechts seitwärts im Wechsel mit Kniebeugen links.
Knieheben rechts und Beinspreizen links seitwärts im Wechsel mit Kniebeugen links.

Rumpfbeughalte vorwärts.

Kniebeugen in der Grundstellung im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und nach rechts.
Kniebeugen in der Grundstellung im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und nach links.

Armhebhalte beider Arme vorwärts.

Armdrehen im Wechsel mit Unterarmschlage links und rechts vorwärts.
Armdrehen im Wechsel mit Unterarmschlage rechts und links vorwärts.

Achtzeitige Gelenkübungen.

Zehenstandhalte.

Fersenöffnen nach links und nach rechts im Wechsel mit Kantenstellung beider Füße nach links und nach rechts.
Fersenöffnen nach rechts und nach links im Wechsel mit Kantenstellung beider Füße nach rechts und nach links.

Beinspreizhalte links vorwärts.

Fersenheben links und Beinspreizen links seitwärts und rückwärts im Wechsel mit Kniebeugen rechts.
Fersenheben links und Beinspreizen rechts seitwärts und rückwärts im Wechsel mit Kniebeugen rechts.

Beinspreizhalte rechts vorwärts.

Fersenheben und Beinspreizen rechts, links seitwärts und rückwärts im Wechsel mit Kniebeugen links.
Fersenheben und Beinspreizen rechts, rechts seitwärts und rückwärts im Wechsel mit Kniebeugen links.

Rumpfbeughalte vorwärts.

Kniebeugen in der Zehenstellung und Rumpfbeugen links seitwärts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und nach rechts.

Kniebeugen in der Zehenstellung und Rumpfbeugen rechts seitwärts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und nach links.

Armhebhalte.

Armheben links und rechts nach oben im Wechsel mit Armdrehen und Armheben seitwärts wagrecht.

Armheben rechts und links nach oben im Wechsel mit Armdrehen und Armheben seitwärts wagrecht.

Geräthturnen.

Schaukelringe.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Felgaufschwung.

1) Sprung in den Handhang mit Kammgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.
2) Sprung in den Handhang und Heben der gestreckten und geschlossenen Beine zum spitzen Winkel. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.
3) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine bis zum spitzen Winkel und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.
4) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine mit Aufziehen der Arme in den Bauchhang auf beiden geschlossenen Händen. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.
5) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine mit Aufziehen der Arme und „Felgaufzug“ in den Beugestütz. Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.

6) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine und Felgaufzug in den Stütz mit seitwärts an den Oberschenkeln angelegten Händen. Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Grätsche.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der gestreckten Beine und Absprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der gestreckten Beine in den Stand auf das Pferd. Absprung rückwärts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der gestreckten Beine über das Pferd in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der gestreckten Beine über das Pferd in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Grätsche".

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln mit Querschwingen von Ort.

1) Sprung in den Handhang mit Speichgriff an beiden Holmen mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand unter die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und rechts. Am Ende eines Schwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und beim ersten Schwunge nach links mit der linken Hand Vorwärtsgreifen und beim zweiten Schwunge nach links wieder Zurückgreifen. Am Ende eines Schwunges nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und beim ersten Schwunge nach rechts mit der rechten Hand Vorwärtsgreifen und beim zweiten Schwunge nach rechts wieder Zurückgreifen. Am Ende eines Schwunges nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links mit der linken Hand und bei dem Schwunge nach rechts mit der rechten Hand vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts und bei jedem Schwunge nach links mit der linken Hand und bei dem Schwunge nach rechts mit der rechten Hand rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach links Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und rechts und bei jedem Schwunge nach links mit der rechten Hand und bei dem Schwunge nach rechts mit der linken Hand vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach rechts Niedersprung in den Stand neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links und rechts und bei jedem Schwunge nach links mit der rechten Hand und bei dem Schwunge nach rechts mit der linken Hand rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach links Niedersprung neben die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Springen.

Springen mit einer Stange.

1) Gehen mit Auslage links mit Untergriff. Linke Hand unten, rechte Hand oben.
2) Gehen mit Auslage rechts. Rechte Hand unten und linke Hand oben.
3) Laufen mit Auslage links.
4) Laufen mit Auslage rechts.
5) Laufen mit Auslage links und Weitspringen nach beliebigen Schrittzeiten.
6) Laufen mit Auslage rechts und Weitspringen nach beliebigen Schrittzeiten.
7) Laufen mit Auslage links und Weitspringen mit Mitnehmen der Stange über die weitgestellte Schnur mit Abstoßen des rechten Beines in den Stand ohne Drehung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Laufen mit Auslage links und Weitspringen mit Mitnehmen der Stange über die weitgestellte Schnur mit Abstoßen des linken Beines in den Stand ohne Drehung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
9) Laufen mit Auslage rechts und Weitsprung mit Mitnehmen der Stange über die weitgestellte Schnur mit Abstoßen des linken Beines in den Stand ohne Drehung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
10) Laufen mit Auslage rechts und Weitsprung mit Mitnehmen der Stange über die weitgestellte Schnur mit Abstoßen des rechten Beines in den Stand ohne Drehung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

X.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die linken Paare durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Paare durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare in der Frontstellung.

Oeffnen der Paare schräg links vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Paare schräg rechts vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links rückwärts.
Oeffnen der Paare schräg links rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Paare schräg rechts rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links vorwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Paarreihe und Viererreihen.

Oeffnen der Paarreihe schräg links vorwärts von den rechten Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Viererreihen schräg links vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Paarreihe schräg rechts vorwärts von den linken Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg links rückwärts.

Oeffnen der Vierereihen schräg rechts vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen schräg links rückwärts.
Oeffnen der Paarreihe schräg links rückwärts von den rechten Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Vierereihen schräg links rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Paarreihe schräg rechts rückwärts von den linken Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe schräg links vorwärts.
Oeffnen der Vierereihen schräg rechts rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen schräg links vorwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts von den rechten Vierereihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den linken Vierereihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg links rückwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Vierereihen schräg links rückwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts von den rechten Vierereihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg rechts rückwärts von den linken Vierereihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg links vorwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg links vorwärts.

Freiübungen.

I.

Halbe Drehungen in zwei Taktzeiten im Wechsel mit Schrittstellungen in acht Taktzeiten.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der linken Ferse im Wechsel mit Vor- und Seitschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse im Wechsel mit Vor- und Seitschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der linken Ferse im Wechsel mit Rück- und Seitschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse im Wechsel mit Rück- und Seitschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen links im Wechsel mit Seit- und Vorschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts im Wechsel mit Seit- und Vorschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen links im Wechsel mit Seit- und Rückschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts im Wechsel mit Seit- und Rückschrittstellung rechts.

II.

Halbe Drehungen in zwei Taktzeiten im Wechsel mit Schrittstellungen in Verbindung mit Armübungen in zehn Taktzeiten.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der linken Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der rechten Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der linken Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen links im Wechsel mit Rückschrittstellung links mit Armstoßen links nach oben und Seit- und Vorschrittstellung links.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts im Wechsel mit Rückschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts nach oben und Seit- und Vorschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen rechts im Wechsel mit Rückschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts nach oben und Seit- und Vorschrittstellung rechts.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen links im Wechsel mit Rückschrittstellung links mit Armstoßen links nach oben und Seit- und Vorschrittstellung links.

III.

Halbe Drehungen in einer Taktzeit im Wechsel mit Schrittstellungen in Verbindung mit Armübungen in acht Taktzeiten.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der linken Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Armstoßen links vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung links in Verbindung mit beiden Armen nach links und nach oben Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der rechten Ferse im Wechsel mit Vorschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Armstoßen rechts vorwärts und Seit- und Rückschrittstellung rechts in Verbindung mit beiden Armen nach rechts und nach oben Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach links auf der rechten Ferse im Wechsel mit Rückschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Armstoßen links nach oben und Vor- und Seitschrittstellung links in Verbindung mit beiden Armen vorwärts und nach links Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf der linken Ferse im Wechsel mit Rückschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung

mit Armstoßen rechts nach oben und Vor- und Seitschrittstellung rechts in Verbindung mit beiden Armen vorwärts und nach rechts Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen links im Wechsel mit Seitschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Armstoßen links seitwärts und Vor- und Rückschrittstellung links in Verbindung mit beiden Armen vorwärts und nach oben Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen rechts im Wechsel mit Seitschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Armstoßen rechts seitwärts und Vor- und Rückschrittstellung rechts in Verbindung mit beiden Armen vorwärts und nach oben Stoßen.

Zwei halbe Drehungen nach links auf den Zehen rechts im Wechsel mit Vor- und Seitschrittstellung — Ausfall — links in Verbindung mit Armstoßen links vorwärts und links seitwärts und Rückschrittstellung links in Verbindung mit beiden Armen Stoßen nach oben.

Zwei halbe Drehungen nach rechts auf den Zehen links im Wechsel mit Vor- und Seitschrittstellung — Ausfall — rechts in Verbindung mit Armstoßen rechts vorwärts und seitwärts rechts und Rückschrittstellung rechts in Verbindung mit beiden Armen Stoßen nach oben.

Gerätheturnen.

Schaukelringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz ohne Schwung.

Zugstemmen.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte unter die Schaukelringe.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang. Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen links in den Beugestütz. Uebergehen wieder zum Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen rechts in den Beugestütz. Uebergehen wieder zum Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen links und Nachstemmen rechts in den Beugestütz. Uebergehen ebenso wieder in den Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen rechts und Nachstemmen links in den Beugehang. Uebergehen ebenso wieder in den Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen beidarmig in den Beugestütz. Uebergehen wieder zum Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Aufziehen mit gestreckten und gegeschlossenen Beinen in den Beugehang und Aufstemmen beidarmig in den Stütz. Uebergehen wieder zum Hang und Niedersprung mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längsstand.

Wende.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung links der gestreckten und geschlossenen Beine in den Stütz links seitwärts. Absprung rückwärts mit einer Viertelbrehung nach rechts in den Stand

mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung rechts der gestreckten und geschlossenen Beine in den Stütz rechts seitwärts. Absprung rückwärts mit einer Vierteldrehung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung links der gestreckten und geschlossenen Beine zum Liegestütz vorlings auf das Pferd. Absprung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung rechts der gestreckten und geschlossenen Beine zum Liegestütz vorlings auf das Pferd. Absprung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung links der gestreckten und geschlossenen Beine über das Pferd in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand als „Wende“ links.

7) Anlauf, Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung rechts der gestreckten und geschlossenen Beine über das Pferd in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand als „Wende“ rechts.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Hangeln seitwärts mit Querschwingen an Ort.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff auf dem vorderen Holm und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rück-

schwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Handheben rechts und Handheben links abwechselnd. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Vorschwunges Handheben links und Handheben rechts abwechselnd. Absprung am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Rückschwunges Handheben links und am Ende des Vorschwunges Handheben rechts als „Hangeln" an Ort. Absprung am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges Handheben rechts und am Ende des Vorschwunges Handheben links als „Hangeln" an Ort. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Stützeln im Beugestütz.

1) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung in den Stand zwischen den Holmen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und abwechselnd Handheben links und rechts als „Stützeln" an Ort. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und Vor- und Rückwärtsgreifen mit der linken Hand. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und Vor- und Rückwärtsgreifen mit der rechten Hand. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und abwechselnd mit der linken Vorwärts- und mit der rechten Hand Rückwärtsgreifen und dann wieder mit der linken Hand wieder Rückwärts- und mit der rechten Hand Vorwärtsgreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und abwechselnd mit der linken Hand Rückwärts- und mit der rechten Vorwärtsgreifen und dann wieder mit der linken Hand Vorwärts- und mit der rechten Hand Rückwärtsgreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand vorwärts Weitergreifen als „Stützeln" von Ort. Absprung am Ende des Barrens vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und abwechselnd mit der linken und mit der rechten Hand rückwärts Weitergreifen als „Stützeln" von Ort. Absprung am Ende des Barrens rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XI.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

I.

Schrittweisen in Verbindung mit Schrittstellungen — Ausfälle — und Gelenkübungen von Ort in drei Taktzeiten.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Zehengang rechts der dritten Schritte.

Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Zehengang links der dritten Schritte.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Beinspreizen rechts vorwärts der dritten Schritte.

Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Beinspreizen links vorwärts der dritten Schritte.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Rumpfbeugen vorwärts auf den rechten dritten Taktschritten.

Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Rumpfbeugen rückwärts auf den linken dritten Taktschritten.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Armhauen — Reiterhieb — rechts auf den rechten dritten Taktschritten.

Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Armhauen — Reiterhieb — links auf den linken dritten Taktschritten.

II.

Schrittweisen in Verbindung mit Schrittstellungen — Ausfälle — und Gelenkübungen in zweimal vier Taktzeiten.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit zwei Taktschritten rechts und links mit Zehengang und Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit zwei Taktschritten links und rechts mit Zehengang.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Beinspreizen rechts und links vorwärts und Nachstellgang rechts mit Ausfall der rechten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Beinspreizen links und rechts vorwärts.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Rumpfschwingen vorwärts auf den rechten und linken Taktschritten und Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Rumpfschwingen vorwärts auf den linken und rechten Taktschritten.

Nachstellgang links mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links vorwärts im Wechsel mit Unterarmschlagen vorwärts auf den rechten und linken Schritten und Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Unterarmschlagen vorwärts auf den linken und rechten Schritten.

III.

Schrittweisen in Verbindung mit Schrittstellungen — Ausfälle — und Gelenkübungen in zweimal vier Taktzeiten.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall der ersten Schritte und Armstoßen links und rechts vorwärts im Wechsel mit vier Schritten Zehengang.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit vier Schritten Fersengang.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit vier Schritten Fersenhebgang.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit vier Schritten Kniehebgang.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit Rumpfwippen vorwärts auf den linken und rechten Taktschritten.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit Rumpfwippen rückwärts auf den linken und rechten Taktschritten.

Nachstellgang links und Nachstellgang rechts mit Ausfall und Armstoßen der ersten Schritte im Wechsel mit Armhauen — Reiterhieb — auf den linken und rechten Schritten.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hocke rückwärts mit einem Beine mit Flankenschwung.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine mit Flankenschwung nach links. Absprung rückwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine mit Flankenschwung nach rechts. Absprung

rückwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Seitliegestütz rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Seitliegestütz links. Absprung rückwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links mit Flankenschwung über das Pferd in den Stütz rücklings mit Knieheben rechts. Absprung vorwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts mit Flankenschwung über das Pferd in den Stütz rücklings mit Knieheben links. Absprung vorwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links mit Flankenschwung über das Pferd in den Stütz rücklings mit Hocken des rechten Beines rückwärts in den Querreitsitz. Durchhocken des rechten Beines und Absprung vorwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts mit Flankenschwung über das Pferd in den Stütz rücklings mit Hocken des linken Beines rückwärts in den Querreitsitz. Durchhocken des linken Beines und Absprung vorwärts in den Stand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Querstand.

Stützeln.

1) Liegestütz vorlings mit Ristgriff beider Hände auf den Sprossen. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Liegestütz vorlings und Auf- und Abwärtsgreifen mit der linken

Hand. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Liegestütz vorlings und Auf- und Abwärtsgreifen mit der rechten Hand. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Liegestütz vorlings und Auf- und Abwärtsgreifen links und ebenso rechts als „Stützeln" an Ort. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Liegestütz vorlings und Aufwärtsgreifen links und Nachgreifen rechts und ebenso abwärts. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Liegestütz vorlings und Aufwärtsgreifen rechts und Nachgreifen links und ebenso abwärts. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Liegestütz vorlings und Auf- und Abwärtsgreifen links und rechts als „Stützeln" von Ort. Absprung rückwärts mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Unterarmstütz mit Schwingen in den Stütz.

1) Sprung in den Unterarmstütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen und gestreckten Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Rückschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Auf-

kippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Vorschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Vorschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Rückschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Rückschwunge Uebergehen in den Stütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

7) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und bei einem Vorschwunge Uebergehen in den Stütz. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eiues Vorschwunges Aufkippen beider Arme in den Stütz und bei einem Rückschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen beider Arme in den Stütz und bei einem Vorschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

10) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen beider Arme in den Stütz und beim Rückschwunge Uebergehen wieder in den Unterarmstütz. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

Schaukel-Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Unterarmhang-Uebungen mit Schwingen.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und bei gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen und am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen. Am Ende eines Vorschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des linken Armes in den Unterarmhang links und am Ende des Vorschwunges Uebergehen wieder in den Handhang. Am Ende eines Vorschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des rechten Armes in den Unterarmhang und am Ende des Vorschwunges Uebergehen wieder in den Handhang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des linken Armes in den Unterarmhang und am Ende des Rückschwunges wieder Uebergehen in den Handhang. Am Ende eines Vorschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des rechten Armes in den Unterarmhang und am Ende des Rückschwunges Uebergehen in den Handhang. Am Ende des Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen beider Arme in den Unterarmhang und am Ende des Vorschwunges Uebergehen wieder in den Handhang. Am Ende des Vorschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einhängen beider Arme in den Unterarmhang und am Ende eines Rückschwunges wieder Uebergehen in den Handhang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XII.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

(Mit Stabbelastung.)

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die linken Paare durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Paare durch Vornvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

III. Reihungen von Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.

Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers
in der Stirnstellung

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare zu gleicher Zeit, die linken Führer vorwärts und die rechten Führer rückwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare rückwärts und vorwärts.

Oeffnen der Paare zu gleicher Zeit, die rechten Führer vorwärts und die linken Führer rückwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare vorwärts und rückwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Paarreihen und Viererreihen.

Oeffnen der Paarreihe zu gleicher Zeit, die linken Paare vorwärts und die rechten Paare rückwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paarreihe vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Viererreihen von der Mitte aus, die linken Führer vorwärts und die rechten Führer rückwärts zu zwei Schritten Abstand in drei Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Viererreihen vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Paarreihe zu gleicher Zeit, die linken Paare rückwärts und die rechten Paare vorwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paarreihe vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Viererreihen von der Mitte aus, die linken Führer rückwärts und die rechten Führer vorwärts zu je zwei Schritten Abstand in drei Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Viererreihen vorwärts und rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen zu gleicher Zeit, die linken Viererreihen vorwärts und die rechten Viererreihen rückwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen von der Mitte aus, die linken Führer vorwärts und die rechten Führer rückwärts zu zwei Schritten Abstand in sieben Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Achterreihen vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen zu gleicher Zeit, die linken Viererreihen rückwärts und die rechten Viererreihen vorwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen vorwärts und rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen von der Mitte aus, die linken Führer rückwärts und die rechten Führer vorwärts zu zwei Schritten Abstand in sieben Taktzeiten. — Staffel. —

Schließen der Achterreihen vorwärts und rückwärts.

Freiübungen.

Gelenkübungen in Verbindung mit Handgeräthen.

I.

Vierzeitige Stabübungen in Verbindung mit Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff und gebeugten Armen.

Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Zehenstand und Fersenstand links.

Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Zehenstand und Fersenstand rechts.

Stabstoßen vorwärts und links seitwärts in Verbindung mit Zehenstand und äußere Kantenstellung links.
Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts in Verbindung mit Zehenstand und äußere Kantenstellung rechts.
Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Beinspreizen links vorwärts und Beinstoßen links rückwärts.
Stabstoßen vorwärts und nach oben in Verbindung mit Beinspreizen rechts vorwärts und Beinstoßen rechts rückwärts.
Stabstoßen vorwärts und links seitwärts in Verbindung mit Beinspreizen links vorwärts und Beinstoßen links seitwärts.
Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts in Verbindung mit Beinspreizen rechts vorwärts und Beinstoßen rechts seitwärts.
Stabstoßen vorwärts und links seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts.
Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts.
Stabstoßen vorwärts und links seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen rückwärts und links seitwärts.
Stabstoßen vorwärts und rechts seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen rückwärts und rechts seitwärts.

II.

Sechszeitige Stabübungen in Verbindung mit Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Stab in der Strecklage nach unten mit Ristgriff.

Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen links seitwärts und vorwärts in Verbindung mit Zehenstand links, äußere Kantenstellung links und Zehenstand beider Füße. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen rechts seitwärts und vorwärts in Verbindung mit Zehenstand rechts, äußere Kantenstellung rechts und Zehenstand mit beiden Füßen. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen nach oben und vorwärts in Verbindung mit Beinspreizen links und rechts vorwärts und Kniebeugen.

In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen nach oben und vorwärts in Verbindung mit Beinspreizen rechts und links vorwärts und Kniebeugen. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen links seitwärts und vorwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen rückwärts, links seitwärts und vorwärts. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Stabschwingen in die Hochstrecklage und Uebergehen in die Brustlage. Stabstoßen rechts seitwärts und vorwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen rückwärts, rechts seitwärts und vorwärts. In der sechsten Taktzeit Stabsenken in die Strecklage nach unten.

III.

Achtzeitige Stabübungen in Verbindung mit Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff und gebeugten Armen.

Ueberheben des Stabes mit beiden Armen in die Nackenlage und Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen links seitwärts in Verbindung mit Zehenstand und äußere Kantenstellung links im Wechsel mit Stabüberheben und Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen rechts seitwärts in Verbindung mit Zehenstand und äußere Kantenstellung rechts.

Ueberheben des Stabes mit beiden Armen rückwärts und Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen rechts seitwärts in Verbindung mit Beinspreizen rückwärts und links. seitwärts im Wechsel mit Ueberheben rückwärts und Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen rechts seitwärts in Verbindung mit Beinspreizen rechts rückwärts und rechts seitwärts.

Ueberheben des Stabes mit beiden Armen rückwärts und wieder Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen links seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts im Wechsel mit Ueberheben des Stabes mit beiden

Armen rückwärts und Vorheben in die Brustlage und Stabstoßen rechts seitwärts in Verbindung mit Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts.

Geräthturnen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln mit Querschwingen von Ort.

1) Sprung in den Handhang an einer Sproße mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit jedem Vorschwunge links Vorwärtsgreifen und rechts Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit jedem Vorschwunge rechts Vorgreifen und links Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit jedem Rückschwung links rückwärts und rechts rückwärts Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit jedem Rückschwunge rechts rückwärts und links rückwärts Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände

Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit jedem Rückschwunge links Vorgreifen und rechts Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rechts Vorgreifen und links Nachgreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges links und beim Rückschwunge rechts vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges links und beim Vorschwunge rechts vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges links und beim Vorschwunge rechts rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

12) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rechts und beim Vorschwunge links rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Liegestütz mit Unterarm-Uebungen.

1) Liegestütz vorlings.

1) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende Seitgrätschen der gestreckten Beine und Wendeabschwung nach links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
2) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine rückwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen links in den Unterarmstütz und wieder Aufkippen in den Stütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
3) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine rückwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen rechts in den Unterarmstütz und wieder Aufkippen in den Stütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
4) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine rückwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen in den Unterarmstütz mit beiden Armen und Aufkippen wieder in den Stütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

2) Liegestütz rücklings.

1) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Einen Rückschwung mit Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
2) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen links in den Unterarmstütz und

wieder Aufkippen in den Stütz. Einen Rückschwung mit Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen rechts in den Unterarmstütz und wieder Aufkippen in den Stütz. Einen Rückschwung mit Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Stütz mit Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine vorwärts in den Liegestütz auf beiden Holmen. Mehrmaliges Niederlassen beider Arme in den Unterarmstütz und wieder Aufkippen in den Stütz. Einen Rückschwung mit Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Griffwechsel mit Drehungen.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine Vierteldrehung nach links mit Griffwechsel der rechten Hand in den Speichgriff zum Querhandhang und beim Querschwung nach rechts eine Vierteldrehung nach links in den Seithang mit Griffwechsel der linken Hand zum Ristgriff beider Hände. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine Vierteldrehung nach rechts mit Griffwechsel der linken Hand

in den Speichgriff zum Querhandhang und beim Querschwung nach links eine Vierteldrehung nach rechts in den Seithang mit Griffwechsel der rechten Hand zum Ristgriff beider Hände. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach links mit Griffwechsel der rechten Hand in den Speichgriff und beim zweiten Vorschwung Griffwechsel der linken Hand zum Ristgriff beider Hände. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach rechts mit Griffwechsel der linken Hand in den Speichgriff und beim zweiten Vorschwung Griffwechsel der rechten Hand zum Ristgriff beider Hände. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach links mit Griffwechsel beider Hände wieder zum Ristgriff. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach rechts mit Griffwechsel beider Hände wieder zum Ristgriff. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Gewichte.

Schwungstemmen mit zwei Gewichten.

1) Seitgrätschstand und Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfstrecken mit Heben beider Gewichte.

2) Seitgrätschstand und Schwingen beider Gewichte vor- und rückwärts.

3) Seitgrätschstand und Schwingen beider Gewichte und beim Vorschwunge Heben bis zur Brusthöhe.
4) Seitgrätschstand und Schwingen beider Gewichte und beim Vorschwunge Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz.
5) Seitgrätschstand und Schwingen beider Gewichte und beim Vorschwunge Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz.

XIII.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Vorreihen an die vorderen Paare.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die vorderen Paare.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule von Paaren.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare nach links zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach rechts hin.
Oeffnen der Paare nach rechts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links hin.
(Eine halbe Drehung nach links mit vier Schritten.)

II. Oeffnen und Schließen der Viererreihen.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule von Viererreihen.

Oeffnen der Viererreihen nach links zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach rechts hin.

Oeffnen der Viererreihen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links hin.
(Eine halbe Drehung nach links.)

NB. Auf „fünf" öffnen die Zweiten und auf „neun" die Dritten. Beim Schließen treten Alle zu gleichen Zeiten an.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule von Achterreihen

Oeffnen der Achterreihen nach links zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Freiübungen.

Gelenkübungen mit Handgeräthen.

Vierzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Strecklage nach unten mit Ristgriff.

I.

Schwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Schwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

II.

Schwingen in die Seitstreckwaghalte links und Ueberdrehen des Stabes nach links und rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Schwingen in die Seitstreckwaghalte rechts und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und links und von links nach rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

III.

Schwingen in die Seitstreckwaghalte links und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Schwingen in die Seitstreckwaghalte rechts und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

IV.

Schwingen in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Schwingen in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Sechszeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff.

I.

Stabschwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Stabschwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

II.

Stabschwingen nach links in die Seitstreckwaghalte und Ueberdrehen nach rechts und nach links und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Stabschwingen nach rechts in die Seitstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

III.

Stabschwingen nach oben in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links wagerecht

und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen nach oben in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts wagerecht und Stabstoßen vorwärts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Achtzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff.

I.

Stabschwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabstoßen vorwärts und Ueberdrehen nach links und nach rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen vorwärts in die Vorstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabstoßen vorwärts und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

II.

Stabschwingen links seitwärts in die Seitstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabstoßen vorwärts und Ueberdrehen nach rechts und links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen rechts seitwärts in die Seitstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabstoßen vorwärts und Ueberdrehen nach rechts und links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

III.

Stabschwingen vorwärts nach oben in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach rechts und nach links und Stabstoßen nach oben und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabsenken in die Strecklage nach unten.
Stabschwingen vorwärts nach oben in die Hochstreckwaghalte und Ueberdrehen des Stabes nach links und nach rechts und Stabstoßen nach oben und Ueberdrehen nach rechts und links und Stabsenken in die Strecklage nach unten.

Geräthturnen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Grätsche.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz und Grätschen der gestreckten Beine. Durch einen Rückschwung Abspringen rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz zur Stützschwebe der gegrätschten und gestreckten Beine. Durch einen Rückschwung Abspringen in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz in den Sattel zur Stützschwebe der gegrätschten und gestreckten Beine. Durch einen Rückschwung Abspringen in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz auf den Hals zur Stützschwebe der gegrätschten und gestreckten Beine. Durch einen Vorschwung Abspringen in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz auf den Hals mit Grätschen über das Pferd in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Anlauf und Sprung mit Stütz in den Sattel und Grätschen über das Pferd in den Stand rücklings zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte.
8) Anlauf und Sprung mit Stütz auf das Kreuz und Grätschen über das Pferd in den Stand rücklings zur tiefen Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hangeln.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen an dem linken Holm. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und und gestreckten und geschlossenen Beinen an dem rechten Holm. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem linken Holm und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem rechten Holm und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem linken Holm. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Aufwärtsgreifen links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem rechten Holm. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Aufwärtsgreifen rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem linken Holm. Aufziehen in den Hang und Hangeln aufwärts mit Vorgreifen der linken Hand und Nachgreifen der rechten Hand. Abwärtsgehen mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem rechten Holm. Aufziehen in den Beugehang und Hangeln aufwärts mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Abwärtsgehen mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem linken Holm. Aufziehen in den Beugehang und Hangeln aufwärts mit Vorgreifen links und Uebergreifen rechts und abwärts mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen an dem rechten Holm. Aufziehen in den Beugehang und Hangeln aufwärts mit Vorgreifen rechts und Uebergreifen links und abwärts mit Vorgreifen links und Uebergreifen rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hocke.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Ristgriff beider Hände auf dem vordern Holm und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm mit Knieheben der geschlossenen Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm mit Hockstand der geschlossenen Beine auf dem vordern Holm. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm mit Hocke über dem vordern Holm zum Liegesitz über beide Holme. Absprung vorwärts über dem hintern Holm in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm mit Hocke über beide Holme in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts über den hintern Holm in den Stand hinter dem Barren mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem hintern Holm mit Hocke über beide Holme in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schaukel-Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Kniewelle.

1) Sprung in den Handhang mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Aufziehen in den Beugehang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des linken Beines in den Kniehang. Uebergehen in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des rechten Beines in den Kniehang. Uebergehen in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des linken Beines in den Kniehang und Kniehangschwingen. Uebergehen wieder in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des rechten Beines in den Kniehang und Kniehangschwingen. Uebergehen wieder in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des linken Beines in den Kniehang und Kniehangschwingen und durch einen starken Vorschwung Umschwingen der Reckstange als „Kniewelle" links. Uebergehen wieder in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des rechten Beines in den Kniehang und Kniehangschwingen und durch einen starken Vorschwung Umschwingen der Reckstange als „Kniewelle" rechts. Uebergehen wieder in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XIV.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hintereihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Schwenkungen.

Schwenken der Paare.

Vier Taktschritte und eine Viertelschwenkung vorwärts nach links im Wechsel mit 4 Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach rechts.

Vier Taktschritte und eine Viertelschwenkung vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach links.

Vier Taktschritte und eine Viertelschwenkung rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach rechts.

Vier Taktschritte und eine Viertelschwenkung rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach links.

Schwenkungen von Viererreihen.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach links.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach rechts.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach links.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach rechts.

Schwenkungen von Achterreihen.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach links.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung vorwärts nach rechts.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach links.

Vier Taktschritte und eine halbe Schwenkung vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten und eine Viertelschwenkung rückwärts nach rechts.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Querhang.

Reitsitzwelle.

1) Sprung in den Handhang mit Speichgriff und mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Heben beider gestreckten und gespreizten Beine. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und gespreizten Beine zum Abhang und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Abstrecken der Beine nach unten und Nieder=

sprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine zum Abhang. Aufziehen in den Beugehang und Schwingen der gespreizten Beine in den Abhang nach links und nach rechts. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und gespreizten Beine zum Abhang. Aufziehen in den Beugehang und durch Schwingen nach links Aufschwung in den Reitsitz. Uebergehen in den Abhang. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und gespreizten Beine zum Abhang. Aufziehen in den Beugehang und durch Schwingen nach rechts Aufschwung in den Reitsitz. Uebergehen in den Abhang. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und gespreizten Beine zum Abhang. Aufziehen in den Beugehang und durch Schwingen nach links Aufschwung in den Reitsitz und Reitsitzwelle nach links. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Heben beider gestreckten und gespreizten Beine zum Abhang. Aufziehen in den Beugehang und durch Schwingen nach rechts Aufschwung in den Reitsitz und Reitsitzwelle nach rechts. Abstrecken der Beine nach unten und Niedersprung unter das Reck mit geschlossenen Beinen zur tiefen Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Wende.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gegestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Liegestütz vorlings. Absprung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Liegestütz vorlings. Absprung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gegestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stand hinter das Pferd als „Wende" links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stand hinter das Pferd als „Wende" rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Hochwendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stand hinter das Pferd als „Hochwende" links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Hochwendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stand hinter das Pferd als „Hochwende" rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
10) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Hochwendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd mit Abstoßen der Hände in den Stand hinter das Pferd als „Ueberschlags-Wende" links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
11) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Hochwendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd mit Abstoßen der Hände in den Stand hinter das Pferd als „Ueberschlags-Wende" rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln mit Schwingen von Ort.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit Speichgriff der rechten Hand am rechten Holme und links mit Ristgriff an einer Sprosse. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mit Speichgriff der linken Hand am linken Holm und rechts mit Ristgriff an einer Sprosse. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang mit Speichgriff rechts und Ristgriff links und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang mit Speichgriff links und Ristgriff rechts und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang mit Speichgriff rechts und Ristgriff links. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges rechts und links vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang mit Speichgriff links und Ristgriff rechts. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Vorschwunges links und rechts vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit Speichgriff rechts und Ristgriff links. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen

Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rechts und links rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang mit Speichgriff links und Ristgriff rechts. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges links und rechts rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang mit Speichgriff rechts und Ristgriff links. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rechts und links vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang mit Speichgriff links und Ristgriff rechts. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges links und rechts vorwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang mit Speichgriff rechts und Ristgriff links. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges rechts und links rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

12) Sprung in den Handhang mit Speichgriff links und Ristgriff rechts. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges links und rechts rückwärts Weitergreifen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Ringen.

Ausgangsstellung: Grätschstand.

I.

Ringen Brust gegen Brust.

1) Abgewinnen des Untergriffs — beide Arme um die Hüfte.
2) Ringen in dem gewonnenen Griff.
3) Freiwillig gemischter Griff. Rechte Hand auf die Schulter und linke Hand um die Hüfte und Ringen.
4) Freiwillig gemischter Griff. Linke Hand auf die Schulter und rechte Hand um die Hüfte und Ringen.

II.

Ringen Brust gegen Rücken.

1) Mit Untergriff des Angreifenden.
2) Mit gemischtem Griff. Rechte Hand oben und linke Hand unten des Angreifenden.
3) Mit gemischtem Griff. Linke Hand oben und rechte Hand unten des Angreifenden.

Schwebebaum.

Ausgangsstellung: Querstand.

Gehen in Verbindung mit Gelenkübungen.

I.

1) Gehen vorwärts mit Zehengang des linken Beines. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Gehen vorwärts mit Zehengang des rechten Beines. Niedersprung am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Gehen rückwärts mit Zehengang des linken Beines. Niedersprung am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Gehen rückwärts mit Zehengang des rechten Beines. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

II.

5) Gehen vorwärts mit Beinspreizen links vorwärts. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Gehen vorwärts mit Beinspreizen rechts vorwärts. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Gehen rückwärts mit Beinspreizen links rückwärts. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Gehen rückwärts mit Beinspreizen rechts rückwärts. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

III.

9) Gehen vorwärts mit Rumpfbeugen vorwärts auf den linken Schritten. Niedersprung in den Stand am Ende des Schwebebaumes mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
10) Gehen vorwärts mit Rumpfbeugen vorwärts auf den rechten Schritten.
11) Gehen rückwärts mit Rumpfbeugen rückwärts auf den linken Schritten.
12) Gehen rückwärts mit Rumpfbeugen rückwärts auf den rechten Schritten.

IV.

13) Gehen vorwärts mit Armstoßen links vorwärts auf den linken Schritten.
14) Gehen vorwärts mit Armstoßen rechts vorwärts auf den rechten Schritten.
15) Gehen rückwärts mit Armstoßen links nach oben auf den linken Schritten.
16) Gehen rückwärts mit Armstoßen rechts nach oben auf den rechten Schritten.

XV.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Paare.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Paare.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule.

I. Oeffnen und Schließen der Paarreihe im Wechsel mit vier Schritten an Ort.

Oeffnen der Paarreihe nach links zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach links hin.
Oeffnen der Paarreihe nach rechts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paarreihe nach rechts hin.
(Eine halbe Drehung nach links.)

II. Oeffnen und Schließen der Viererreihen.

Oeffnen der Viererreihen nach links zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links hin.
Oeffnen der Viererreihen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach rechts hin.
(Eine halbe Drehung nach links.)

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen nach links zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach links hin.
Oeffnen der Achterreihen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in achtundzwanzig Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen nach rechts hin.

Freiübungen.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen.

I.

In zwei Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Mit gestreckten Beinen.

Vorschrittstellung links und eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung links und eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung links und eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

II.

In vier Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links und eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung rechts. Eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung links und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung links. Eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links zur Vorschritt-

stellung rechts und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung links und eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen links zur Rückschrittstellung rechts. Eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen rechts zur Rückschrittstellung links und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung rechts und eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Rückschrittstellung links. Eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen links zur Rückschrittstellung rechts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung links und eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen links zur Seitschrittstellung rechts. Eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen rechts zur Seitschrittstellung links und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung rechts und eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Seitschrittstellung links. Eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen links zur Seitschrittstellung rechts und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

III.

In vier Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung — Ausfall — links und eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts. Eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — links. Eine Viertelbrehung nach rechts auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung — Ausfall — links und eine Viertelbrehung nach links auf den Zehen links zur Rückschrittstellung — Ausfall — rechts. Eine Viertelbrehung nach links auf

den Zehen rechts zur Rückschrittstellung links — Ausfall — links und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung — Ausfall — rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Rückschrittstellung — Ausfall — links. Eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links zur Rückschrittstellung — Ausfall — rechts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung — Ausfall — links und eine Vierteldrehung nach links auf den Zehen links zur Seitschrittstellung — Ausfall — rechts. Eine Vierteldrehung nach links auf auf den Zehen rechts zur Seitschrittstellung — Ausfall — links und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung — Ausfall — rechts und eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Seitschrittstellung — Ausfall — links. Eine Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links zur Seitschrittstellung — Ausfall — rechts und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Gerätturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Hocke.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Stütz und mehrmaliges Rückschwingen der gegestreckten und geschlossenen Beine. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Rückschwingen und Knieheben beider geschlossenen Beine. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Rückschwingen mit Knieheben beider geschlossenen Beine zum

Hockstand auf das Reck. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Rückschwingen mit Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Rückschwingen mit Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Wendeaufsitzen.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Seitstütz. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Seitstütz rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Liegestütz vorlings und Uebergehen in den Reitsitz im Sattel. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Liegestütz vorlings und Uebergehen in den Reitsitz im Sattel. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links zum „Wendeaufsitzen“ links in den Sattel. Wendeabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zum „Wendeaufsitzen“ rechts in den Sattel. Wendeabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Hangeln seitwärts von Ort mit Querschwingen.

1) Sprung in den Handhang an den vorderen Holm mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Handheben links und Handheben rechts. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Handheben links und Handheben rechts. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges seitwärts rechts mit der rechten Hand Vor- und mit der linken Hand Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges seitwärts links mit der linken Hand Vor- und mit der rechten Hand Nachgreifen als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges seitwärts rechts mit der rechten Hand Vor- und mit der linken Hand Nachgreifen als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges mit der rechten Hand Vorgreifen und des Vorschwunges mit der linken Hand Nachgreifen seitwärts rechts als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges mit der linken Hand Vorgreifen und des Vorschwunges mit der rechten Hand Nachgreifen seitwärts links als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges mit der rechten Hand Vorgreifen und des Rückschwunges mit der linken Hand Nachgreifen seitwärts rechts als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges mit der linken Hand Vorgreifen und des Rückschwunges mit der rechten Hand Nachgreifen seitwärts links als „Hangeln" von Ort. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand vor die Leiter mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Tauklettern.

Ausgangsstellung: Handhang.

Klettern an einem Tau.

1) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links — linkes Bein vorn und rechtes Bein hinter dem Taue. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts — rechtes Bein vorn und linkes Bein hinter dem Taue. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Beugehang und Kletterschlußwechsel. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
9) Sprung in den Beugehang und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und rechts und Kletterschlußwechsel je auf der rechten Hand. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Beugehang und Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und links und Kletterschlußwechsel je auf der linken Hand. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

XVI.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Vorreihen vor die linken Führer.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.

Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Paare in der Tiefstellung.

Oeffnen der Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare rückwärts.

Oeffnen der Paare rückwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare vorwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Doppel-Paare.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Doppel-Paare in der Tiefstellung.

Oeffnen der Doppel-Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Paare nach links zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare nach rechts hin.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.
Oeffnen der Doppel-Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Paare nach rechts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare nach links hin.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Doppel-Viererreihen in der Tiefstellung.

Oeffnen der Doppel-Viererreihen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Viererreihen nach links zu einem Schritt Abstand in drei Taktzeiten — jeder Seitschritt hat nur eine Taktzeit. —
Schließen der Viererreihen nach links hin.
Schließen der Doppel-Viererreihen rückwärts.
Oeffnen der Doppel-Viererreihen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Viererreihen nach rechts zu einem Schritt Abstand in drei Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen nach links hin.
Schließen der Doppel-Viererreihen rückwärts.

Freiübungen.

1.

Zweizeitige Gelenkübungen in Verbindung mit Schrittstellungen in vier Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Die Beine sind gestreckt

Vorschrittstellung links und Zehenstand mit beiden Füßen und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und Zehenstand mit beiden Fußen und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Beinspreizen links vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und Beinspreizen rechts vorwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Rumpfbeugen vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und Rumpfbeugen vorwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und Armstoßen links vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und Armstoßen rechts vorwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

II.

Vierzeitige Gelenkübungen in Verbindung mit Schrittstellungen in sechs Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links und in der geöffneten Beinstellung Zehenstand und Fersenstand mit beiden Füßen und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und in der geöffneten Beinstellung Zehenstand und Fersenstand mit beiden Füßen und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und in der geöffneten Beinstellung Beinspreizen links vorwärts und rechts rückwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und in der geöffneten Beinstellung Beinspreizen rechts vorwärts und links rückwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und in der geöffneten Beinstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.
Vorschrittstellung rechts und in der geöffneten Beinstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links und in der geöffneten Beinstellung Unterarmschlagen links vorwärts und links seitwärts wagerecht und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts und in der geöffneten Beinstellung Unterarmschlagen rechts vorwärts und rechts seitwärts wagerecht und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

III.

Achtzeitige Gelenkübungen in Verbindung mit Schrittstellungen — Ausfall — in zehn Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das stellende Bein wird tief gebeugt.

Vorschrittstellung — Ausfall — links vorwärts und in der Ausfallstellung Zehenstand links und rechts und äußere Kantenstellung links und innere Kantenstellung rechts. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts vorwärts und in der Ausfallstellung Zehenstand rechts und links und äußere Kantenstellung rechts und innere Kantenstellung links. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links vorwärts und in der Ausfallstellung Beinspreizen rechts rückwärts, rechts und links seitwärts und vorwärts. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts vorwärts und in der Ausfallstellung Beinspreizen links rückwärts, links und rechts seitwärts und vorwärts. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts, links und rechts seitwärts. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts, rechts und links seitwärts. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und Armhauen — Reiterhieb — links und rechts schräg nach unten. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und Armhauen — Reiterhieb — rechts und links schräg nach unten. In der zehnten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Pferd.

Hintersprünge.

Hocke mit einem Bein.

1) Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Knieheben links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit Knieheben rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Stütz in dem Sattel mit Hockstand des linken Beines. Absprung rechts seitwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
5) Sprung in den Stütz in dem Sattel mit Hockstand des rechten Beines. Absprung links seitwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
6) Sprung in den Stütz auf das Kreuz und Hockstand links mit Stütz auf dem Hals. Absprung rechts seitwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.
7) Sprung in den Stütz auf das Kreuz und Hockstand rechts mit Stütz auf dem Hals. Absprung links seitwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
8) Sprung in den Stütz in dem Sattel und Hocke links über

das Pferd in den Stand hinter das Pferd mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Stütz in dem Sattel und Hocke rechts über das Pferd in den Stand hinter das Pferd mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schaukel-Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Kreisschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen an Ort. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Seitwärtsschwingen links und rechts mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und mittelst Rumpfdrehen nach links Kreisschwingen vorwärts von rechts nach links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und mittelst Rumpfdrehen nach rechts Kreisschwingen vorwärts von rechts nach links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Unterarmstütz in den Stütz mit Kippen.

1) Sprung in den Unterarmstütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Rückschwung und am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.
2) Sprung in den Unterarmstütz und mit gestreckten und ge-

schlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges mit gleichzeitigem Abstrecken der Beine nach unten Aufkippen links in den Beugestütz und Kehrabschwung nachs links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges mit gleichzeitigem Abstrecken der Beine nach unten Aufkippen rechts in den Beugestütz und Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges mit gleichzeitigem Abstrecken der Beine nach unten Aufkippen beider Arme in den Beugestütz und Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges mit gleichzeitigem Abstrecken der Beine nach unten Aufkippen beider Arme in den Stütz und Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Tauklettern.

Ausgangsstellung: Handhang.

Klettern mit Unterziehen des Taues.

1) Sprung in den Handhang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Knieheben links und Fassen des Taues unterhalb des linken Fußes mit dem rechten Fuße als Kletterschluß links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Knieheben rechts und Fassen des Taues unterhalb des rechten Fußes mit dem

linken Fuße als Kletterschluß rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Klettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Klettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang und Kletterschluß links. Klettern mit Uebergreifen links und rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang und Kletterschluß rechts. Klettern mit Uebergreifen rechts und links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

XVII.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Vorreihen vor die vorderen Paare.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen vor die vorderen Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Paare.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Vorreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Achterreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Achterreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Viererreihen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Achterreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Achterreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Viererreihen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

Gelenkübungen von Ort.

I. Zweizeitige Gelenkübungen von Ort im Wechsel mit Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

Aeußeres Kantengehen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Aeußeres Kantengehen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Unterbeinschlagen links vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rechts
Unterbeinschlagen rechts vorwärts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfbeugen links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfbeugen rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Armstoßen mit beiden Armen nach links auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Armstoßen mit beiden Armen nach rechts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

II. Vierzeitige Gelenkübungen von Ort im Wechsel mit Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

Zehengang und äußeres Kantengehen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Zehengang und äußeres Kantengehen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Kniewippgang und Unterbeinschlagen links vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Kniewippgang und Unterbeinschlagen rechts vorwärts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfwippen vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfwippen vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und Armhauen — Reiterhieb — links schräg nach unten auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und Armhauen — Reiterhieb — rechts schräg nach unten auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

III. Vierzeitige Gelenkübungen von Ort im Wechsel mit Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

Zehengang und äußeres Kantengehen links im Wechsel mit Fersenklappen rechts.

Zehengang und äußeres Kantengehen rechts im Wechsel mit Fersenklappen links.

Kniewippgang und Unterbeinschlagen links vorwärts im Wechsel mit Beinstoßen rechts vorwärts.

Kniewippgang und Unterbeinschlagen rechts vorwärts im Wechsel mit Beinstoßen links vorwärts.

Rumpfwippen vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen rückwärts auf den rechten Schritten.

Rumpfwippen vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen rückwärts auf den linken Schritten.

Unterarmschlagwippen links vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Unterarmschlagen rechts vorwärts auf den rechten Schritten.

Unterarmschlagwippen rechts vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Unterarmschlagwippen links vorwärts auf den linken Schritten.

Geräthturnen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Spreizaufsitzen rückwärts mit Flankenschwung.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Liegestütz rechts seitwärts auf das Pferd. Absprung rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Liegestütz links seitwärts auf das Pferd. Absprung links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stütz rücklings mit Beinspreizen rechts seitwärts. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stütz rücklings mit Beinspreizen links seitwärts. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gegestreckter Hüfte.
8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd mit Rückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in

den Querreitsitz links. Vorspreizen des rechten Beines und Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd mit Rückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Querreitsitz rechts. Vorspreizen des linken Beines und Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schaukel-Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Uebergehen in den Beugehang. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen links in den Beugestütz und am Ende des Vorschwunges Uebergehen in den Handhang. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen rechts in den Beugestütz. Uebergehen am Ende des Vor-

schwunges wieder in den Handhang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz. Uebergehen am Ende des Vorschwunges wieder in den Handhang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen in den Stütz als „Schwungstemmen“ mit gestreckter Hüfte. Am Ende eines Vorschwunges Uebergehen in den Handhang und Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kehraufsitzen.

1) Sprung in den Stütz mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen auf den vorderen Holm. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach links Beinspreizen rechts nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach rechts Beinspreizen links nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach links Beinspreizen rechts nach links zum „Kehraufsitzen“ rechts auf dem vorderen Holm mit Stütz der rechten Hand auf dem hinteren Holm. Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

5) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach rechts Beinspreizen links nach rechts zum „Kehraufsitzen“ links auf dem

vorderen Holm mit Stütz der linken Hand auf dem hinteren Holm. Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

6) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach links Beinspreizen rechts nach links zum „Kehraufsitzen" rechts auf beide Holme. Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

7) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach rechts Beinspreizen links nach rechts zum „Kehraufsitzen" links auf beide Holme. Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

8) Sprung in den Stütz und mit Kehrdrehung nach links Beinspreizen rechts nach links zum „Kehraufsitzen" rechts auf dem hinteren Holm. Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

9) Sprung in den Stütz mit Kehrdrehung nach rechts Beinspreizen links nach rechts zum „Kehraufsitzen" links auf dem hinteren Holm. Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

Tauklettern.

Ausgangsstellung: Handhang.

Klettern mit einmaligen Umschlingen des Beines von innen nach außen.

1) Sprung in den Beugehang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Beugehang und einmaliges Umschlingen des linken Beines und Aufsetzen des rechten Fußes auf das Tau — Kletterschluß links. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Beugehang und einmaliges Umschlingen des rechten Beines und Aufsetzen des linken Fußes auf das Tau — Kletterschluß rechts. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und Klettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts und Klettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß links und Klettern mit Uebergreifen links und rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts und Klettern mit Uebergreifen rechts und links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

XVIII.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die hinteren Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Paare in der Tiefstellung.

Oeffnen der Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare vorwärts.

Oeffnen der Paare rückwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare rückwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Doppel-Paare.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Doppel-Paare in der Tiefstellung.

Oeffnen der Doppel-Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Paare nach links zu einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare nach rechts hin.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.

Oeffnen der Doppel-Paare rückwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Paare nach rechts zu einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare nach links hin.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Doppel-Viererreihen.

Ausgangsstellung: In Stirn gestellte Doppel-Viererreihen in der Tiefstell ung

Oeffnen der Doppel-Viererreihen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten. — Jeder Schritt hat nur eine Taktzeit. —

Oeffnen der Viererreihen nach links zu einem Schritt Abstand in drei Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen nach rechts hin.
Schließen der Doppel-Viererreihen vorwärts.

Oeffnen der Doppel-Viererreihen rückwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen nach rechts zu einem Schritt Abstand in drei Taktzeiten. — Jeder Schritt hat nur eine Taktzeit. —

Schließen der Viererreihen nach links hin.
Schließen der Doppel-Viererreihen rückwärts.

Freiübungen.

Gelenkübungen mit Handgeräthen in Verbindung mit Schrittstellungen.

I.

Vierzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff. — Beide Beine bleiben gestreckt.

Vorschrittstellung links mit Stab-Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Stab-Anschultern links und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung links mit Stabanschultern links und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung rechts mit Stab-Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung links mit Stab-Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung rechts mit Stab-Anschultern links und in der geöffneten Beinstellung Stabsenken und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

II.

Sechszeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff. — Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links mit Stab=Anschultern links und in der geöffneten Beinstellung Anschultern rechts und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Stab=Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Anschultern links und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung links mit Stab=Anschultern links und in der geöffneten Beinstellung Anschultern rechts und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung rechts mit Stab=Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Anschultern links und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung links mit Stab=Anschultern rechts und in der geöffneten Beinstellung Anschultern links und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung rechts mit Stab=Anschultern links und in der geöffneten Beinstellung Anschultern links und Stab=Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

III.

Achtzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff. — Das stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Stab=Anschultern rechts

und in der Ausfallstellung Anschultern rechts und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts und Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Stab-Anschultern links und in der Ausfallstellung Anschultern rechts und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts. Vorheben und Stabsenken mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung — Ausfall — links mit Stab-Anschultern links und in der Ausfallstellung Anschultern rechts und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Rückschrittstellung — Ausfall — rechts mit Stab-Anschultern rechts und in der Ausfallstellung Anschultern links und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts. Vorheben und Stabsenken mit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung — Ausfall — links mit Stab-Anschultern links und in der Ausfallstellung Anschultern rechts und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Seitschrittstellung — Ausfall — rechts mit Stab-Anschultern rechts und in der Ausfallstellung Anschultern links und Stab-Ueberheben mit beiden Armen bis zur Armbeughalte. Vorheben und Stabsenken und Ueberheben bis zur Streckhalte rückwärts. Vorheben und Stabsenken mit Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz.

Schwungstemmen mit gestreckter Hüfte.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufstemmen links in den Beugestütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufstemmen rechts in den Beugestütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Ueber-

gehen aus dem Hang mittelst Aufstemmen in den Stütz als „Schwungstemmen" mit gestreckter Hüfte. Einen Vorschwung und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Grätsche.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm mit Aufgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Seitgrätschen der gestreckten Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschstand auf dem vordern Holm. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm und Grätschstand auf dem hintern Holm. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz auf dem vordern Holm und Grätschen über beide Holme in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Anlauf und Sprung mit Stütz auf dem hintern Holm und Grätschen über beide Holme in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Klettern an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links — linkes Bein vor- und rechtes Bein rückwärts an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts — rechtes Bein vor- und linkes Bein rückwärts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links an der linken Stange und Auf- und Abwärtsklettern. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange und Auf- und Abwärtsklettern. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und Auf- und Abwärtsklettern. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links an der rechten Stange und Auf- und Abwärtsklettern. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Auf- und Abwärtsklettern mit Wechseln des Kletterschlusses von einer Stange zur andern bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Auf- und Abwärtsklettern mit Wechseln des Kletterschlusses von einer Stange zur andern bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

11) Sprung in den Handhang und Kletterschlußwechsel an der linken Stange bei je zwei Griffen des Auf- und Abwärtskletterns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

12) Sprung in den Handhang und Kletterschlußwechsel an der rechten Stange bei je zwei Griffen des Auf- und Abwärtskletterns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

13) Sprung in den Handhang und Wechseln des Kletterschlusses und der Stangen bei je zwei Griffen des Auf- und Abwärtskletterns mit Kletterschluß links an der linken Stange und Kletterschluß rechts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

14) Sprung in den Handhang und Wechseln des Kletterschlusses und der Stangen bei je zwei Griffen des Auf- und Abwärtskletterns mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und Kletterschluß links an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Springen.

Dreisprung.

NB. Das Trittbrett wird nach und nach von dem Niedersprung rückwärts gestellt.

1) Anlauf und Absprung links vom Trittbrett über die nieder gestellte Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

2) Anlauf und Absprung rechts vom Trittbrett über die Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

3) Anlauf und Absprung vom abgerückten Trittbrett mit zwei Schritten rechts und links Abstoßen über die Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

4) Anlauf und Absprung vom abgerückten Trittbrett mit zwei Schritten links und rechts Abstoßen über die Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

5) Anlauf und Absprung vom abgerückten Trittbrett mit drei Schritten links, rechts und links Abstoßen über die Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

6) Anlauf und Absprung vom abgerückten Trittbrett mit drei Schritten rechts, links und rechts Abstoßen über die Schnur in den Stand mit geschlossenen Füßen und tiefer Kniebeuge bei gestreckter Hüfte.

XIX.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Hinterreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.

Links Hinterreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Vorreihen zu einer Reihe vor die rechten Führer durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.

Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare durch Rechtsvorübergehen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Viererreihe.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen zu einer Viererreihe durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Viererreihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Viererreihe durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen durch Rechtsvorübergehen zu einer Reihe.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen durch Linksvorübergehen zu einer Reihe.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Schwenken.

Schwenken im Wechsel mit Gelenkübungen.

I. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit vierzeitigen Gelenkübungen der Paare.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand und Fersenstand links.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand und Fersenstand rechts.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Beinspreizen links und rechts vorwärts.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Beinspreizen rechts und links vorwärts.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Rumpfbeugen rückwärts und vorwärts.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Armstoßen links vorwärts und nach oben.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Armstoßen rechts vorwärts und nach oben.

II. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit sechszeitigen Gelenkübungen der Dreierreihen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand links und rechts und Zehenstand mit beiden Füßen.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand rechts und links und Zehenstand mit beiden Füßen.
Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit Beinspreizen links und rechts vorwärts und halber Kniebeuge.
Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Beinspreizen rechts und links vorwärts und halber Kniebeuge.
Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfdrehen nach links und nach rechts.
Halbe Schwenkungen vorwärts rechts im Wechsel mit Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfdrehen nach rechts und nach links.
Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit Unterarmschlagen links und rechts vorwärts und Armstoßen mit beiden Armen vorwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Unterarmschlagen rechts und links vorwärts und Armstoßen mit beiden Armen vorwärts.

III. Halbe Schwenkungen im Wechsel mit achtzeitigen Gelenkübungen der Viererreihen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit Zehenstand und äußere Kantenstellung links und Beinspreizen rechts vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit Zehenstand und äußere Kantenstellung rechts und Beinspreizen links vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit Fersenheben und Knieheben links und Rumpfbeugen vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit Fersenheben und Knieheben rechts und Rumpfbeugen vor- und rückwärts.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — um die Mitte — im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und nach rechts und Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — um die Mitte — im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und nach links und Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Knieaufschwung am Ende des Rückschwunges.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff der Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen

Vorschwung und Niedersprung am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Beinspreizen links seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Beinspreizen rechts seitwärts. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einhängen des linken Beines in den Kniehang. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einhängen des rechten Beines in den Kniehang. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einhängen des linken Beines in den Stütz mit Zurückspreizen des linken Beines. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einhängen des rechten Beines in den Stütz mit

Zurückspreizen des rechten Beines. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz.

1) Sprung in den Handhang mit Griff außerhalb der Holme und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Aufstemmen links in den Beugestütz. Uebergehen in den Hang und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Aufstemmen rechts in den Beugestütz. Uebergehen in den Hang und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz. Uebergehen in den Hang und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und Aufstemmen mit beiden Armen in den Stütz. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Beugestützeln an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der linken Stange. Niedersprung zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der rechten

Stange. Niedersprung zwischen den Stangen mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der linken Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der rechten Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der linken Stange. Auf- und Abwärtsstützeln und bei jedem Griff Kletterschlußwechsel an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß an der rechten Stange. Auf- und Abwärtsstützeln und bei jedem Griff Kletterschlußwechsel an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschlußwechsel — linkes Bein vor- und rechtes Bein rückwärts — von einer Stange zur anderen bei jedem Griff des Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschlußwechsel — rechtes Bein vor- und linkes Bein rückwärts — von einer Stange zur anderen bei jedem Griff des Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Wendeaufsitzen aus der Spreizhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Zwei Taktzeiten. —

2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte des gestreckten rechten Beines. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Zwei Taktzeiten. —
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte des gegestreckten linken Beines. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Zwei Taktzeiten. —
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Zwei Taktzeiten. —
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Zwei Taktzeiten. —
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts. Wendeschwung mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links zum Liegestütz vorlings. Zurückgehen in den Stütz und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Vier Taktzeiten. —
7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links. Wendeschwung mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach rechts zum Liegestütz vorlings. Zurückgehen in den Stütz und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Vier Taktzeiten. —
8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Wendeschwung mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links zum Wendeaufsitz auf den Hals. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —
9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Wendeschwung mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach rechts zum Wendeaufsitz auf das Kreuz. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —
10) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und

Wendeschwung mit gestreckten und geschlossenen Beinen nach links zum Wendeaufsitzen in den Sattel. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —

11) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zum Wendeaufsitzen in den Sattel. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —

12) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte rechts und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach links zum Wendeaufsitzen auf das Kreuz mit Stütz beider Hände rückwärts auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —

13) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizhalte links und Wendeschwung der gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zum Wendeaufsitzen auf den Hals mit Stütz beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. — Fünf Taktzeiten. —

XX.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Stirnstellung.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare schräg links vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Paare schräg rechts vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links rückwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Doppel-Paare.

Oeffnen der Doppel-Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Paare schräg links vorwärts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts rückwärts.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.

Oeffnen der Doppel-Paare vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Paare schräg rechts vorwärts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links rückwärts.
Schließen der Doppel-Paare rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Doppel-Viererreihen.

Oeffnen der Doppel-Viererreihen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Viererreihen schräg links vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten. — Jeder Schritt hat nur eine Taktzeit. —
Schließen der Viererreihen schräg rechts rückwärts.
Schließen der Doppel-Viererreihen rückwärts.

Oeffnen der Doppel-Viererreihen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen schräg rechts vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg links rückwärts.
Schließen der Doppel-Viererreihen rückwärts.

Freiübungen.

Gelenkübungen in Verbindung mit Dauerhalten.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Aeußere Kantenstehhalte beider Füße.

Fersenöffnen nach links im Wechsel mit Zehenstand links.
Fersenöffnen nach rechts im Wechsel mit Zehenstand rechts.

Kniehebhalte links.

Fersenheben und Drehen des Oberschenkels links nach innen.
Unterbeinschlagen links vorwärts und Drehen des Oberschenkels links nach außen.

Kniehebhalte rechts.

Fersenheben rechts und Drehen des Oberschenkels rechts nach innen.
Unterbeinschlagen rechts vorwärts und Drehen des Oberschenkels rechts nach außen.

Rumpfbeughalte rückwärts.

Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts.
Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts.

Senkrechte Unterarmhebhalte links.

Unterarmschlagen vorwärts. Armdrehen nach innen und wieder Unterarmheben rückwärts.
Unterarmschlagen links vorwärts. Armdrehen nach außen und wieder Unterarmheben rückwärts.

Senkrechte Unterarmhebhalte rechts.

Unterarmschlagen rechts vorwärts. Armdrehen nach innen und wieder Unterarmheben rückwärts.
Unterarmschlagen rechts vorwärts. Armdrehen nach außen und wieder Unterarmheben rückwärts.

Sechszeitige Gelenkübungen.

Aeußere Kantenstehhalte beider Füße.

Zehenstand und Fersenstand links und Fersenöffnen nach links.
Zehenstand und Fersenstand rechts und Fersenöffnen nach rechts.

Kniehebhalte links.

Fersenheben und Unterbeinschlagen links vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach innen.
Fersenheben und Unterbeinschlagen links vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach außen.

Kniehebhalte rechts.

Fersenheben und Unterbeinschlagen rechts vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach innen.
Fersenheben und Unterbeinschlagen rechts vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach außen.

Rumpfbeughalte rückwärts.

Rumpfbeugen vorwärts, links seitwärts und Rumpfdrehen nach links.
Rumpfbeugen vorwärts, rechts seitwärts und Rumpfdrehen nach rechts.

Senkrechte Unterarmhebhalte links.

Unterarmschlagen links vorwärts. Armdrehen nach innen und wieder nach außen. Unterarmheben rückwärts und Unterarmheben nach oben.
Unterarmschlagen links vorwärts. Armdrehen nach außen und wieder nach innen. Unterarmheben rückwärts und Unterarmschlagen nach unten.

Senkrechte Unterarmhebhalte rechts.

Unterarmschlagen rechts vorwärts. Armdrehen nach innen und wieder nach außen. Unterarmheben rückwärts und Unterarmschlagen nach oben.
Unterarmschlagen rechts vorwärts. Armdrehen nach außen und wieder nach innen. Unterarmheben rückwärts und Unterarmschlagen nach unten.

Achtzeitige Gelenkübungen.

Aeußere Kantenstehhalte beider Füße.

Zehenstand und Fersenstand links im Wechsel mit Fersenöffnen nach links und Zehenstand rechts.

Zehenstand und Fersenstand rechts im Wechsel mit Fersenöffnen nach rechts und Zehenstand links.

Kniehebhalte links.

Fersenheben und Unterbeinschlagen links vorwärts im Wechsel mit Beinstoßen links vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach innen.

Fersenheben und Unterbeinschlagen links nach unten im Wechsel mit Beinstoßen links seitwärts und Drehen des Oberschenkels nach außen.

Kniehebhalte rechts.

Fersenheben und Unterbeinschlagen rechts vorwärts im Wechsel mit Beinstoßen rechts vorwärts und Drehen des Oberschenkels nach innen.

Fersenheben und Unterbeinschlagen rechts nach unten im Wechsel mit Beinstoßen rechts seitwärts und Drehen des Oberschenkels nach außen.

Rumpfbeughalte rückwärts.

Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach links und nach rechts.

Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts im Wechsel mit Rumpfdrehen nach rechts und nach links.

Senkrechte Unterarmhebhalte links seitwärts.

Armdrehen nach rechts. Unterarmschlagen vorwärts und links seitwärts im Wechsel mit Armdrehen wieder nach links und Unterarmschlagen seitwärts nach unten.

Armdrehen nach rechts. Unterarmschlagen vorwärts und schräg nach unten — Reiterhieb — im Wechsel mit Armdrehen nach links und Unterarmschlagen nach oben.

Senkrechte Unterarmhebhalte rechts seitwärts.

Armdrehen nach links. Unterarmschlagen vorwärts und links seitwärts im Wechsel mit Armdrehen nach rechts und Unterarmschlagen seitwärts nach unten.

Armdrehen nach links. Unterarmschlagen vorwärts und schräg nach unten — Reiterhieb — im Wechsel mit Armdrehen nach rechts und Unterarmschlagen nach oben.

Geräthturnen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Hocke aus der Grätschhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz — mit Stütz der linken Hand auf die vordere und rechte Hand auf die hintere Pausche — mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach rechts in den Seitstütz links mit Schlußstellung der Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Drei Taktzeiten.

2) Anlauf und Sprung in den Stütz — mit Stütz der rechten Hand auf die vordere und linke Hand auf die hintere Pausche — mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach links in den Seitstütz rechts mit Schlußstellung der Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Drei Taktzeiten.

3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach rechts in den Seitstütz links mit Schlußstellung und Knieheben beider Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach links in den Seitstütz rechts mit Schlußstellung und Knieheben beider Beine und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach rechts in den Seitstütz links mit Schlußstellung und Durchhocken in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte. Vier Taktzeiten.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach links in den Seitstütz rechts mit Schlußstellung und Durchhocken in den Stütz

rücklings. Absprung vorwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte. Vier Taktzeiten.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach rechts in den Seitstütz links mit Schlußstellung und Durchhocken mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Hocke" aus dem Seitstütz links. Drei Taktzeiten.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Grätschhalte beider gestreckten Beine. Eine Vierteldrehung nach links in den Seitstütz rechts mit Schlußstellung und Durchhocken mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Hocke" aus dem Seitstütz rechts. Drei Taktzeiten.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Hangeln mit Seitschwingen von Ort.

1) Sprung in den Handhang an zwei Sprossen mit Speichgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links und nach rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach rechts mit der rechten Hand Vorgreifen und mit dem zweiten Schwunge nach rechts mit der linken Hand Nachgreifen als „Hangeln" seitwärts rechts. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach links mit der linken Hand Vorgreifen und mit dem zweiten Schwunge nach links mit der rechten Hand Nachgreifen als „Hangeln" seitwärts links. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach links mit der rechten Hand nach rechts Vorgreifen und beim zweiten

Schwunge nach links mit der linken Hand nach rechts Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts rechts. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach rechts mit der linken Hand nach links Vorgreifen und beim zweiten Schwunge nach rechts mit der rechten Hand nach links Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts links. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts mit der rechten Hand Vorgreifen und beim zweiten Schwunge nach links mit der linken Hand Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts rechts. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der linken Hand Vorgreifen und beim zweiten Schwunge nach rechts mit der rechten Hand Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts links. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der rechten Hand Vorgreifen und beim zweiten Schwunge nach rechts mit der linken Hand Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts rechts. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts mit der linken Hand Vorgreifen und beim zweiten Schwunge nach links mit der rechten Hand Nachgreifen als „Hangeln“ von Ort seitwärts links. Niedersprung am Ende der Leiter in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Stütz mit Schwingen in den Beugestütz und wieder zum Stütz.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Rückschwung und am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge und gestreckten Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Sprung in den Stütz. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Wippen beider Arme. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Wippen beider Arme. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim zweiten Rückschwung wieder in den Stütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

5) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim zweiten Vorschwunge wieder in den Stütz mit Kehrabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim zweiten Vorschwung wieder in den Stütz mit Kehrabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

7) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim zweiten Rückschwunge wieder

in den Stütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim Vorschwingen wieder in den Stütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Uebergehen in den Beugestütz und beim Rückschwunge wieder in den Stütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand zur tiefen Kniebeuge mit gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

Schwebebaum.

Ausgangsstellung: Querreitsitz.

Reitsitz in Verbindung mit Arm- und Beinübungen

1) Heben des gestreckten linken Beines vorwärts mit Armheben links vorwärts nach oben und Senken. — Zwei Taktzeiten. —
2) Heben des gestreckten rechten Beines vorwärts mit Armheben rechts vorwärts nach oben und Senken.
3) Heben des gestreckten linken Beines rückwärts mit Armheben links rückwärts nach oben und Senken.
4) Heben des gestreckten rechten Beines rückwärts mit Armheben rechts rückwärts nach oben und Senken.
5) Heben des gestreckten linken Beines links seitwärts mit Armheben links seitwärts nach oben und Senken.
6) Heben des gestreckten rechten Beines rechts seitwärts mit Armheben rechts seitwärts nach oben und Senken.
7) Heben des gestreckten linken Beines vorwärts mit Armheben rechts vorwärts nach oben und Senken.
8) Heben des gestreckten rechten Beines vorwärts mit Armheben links vorwärts nach oben und Senken.
9) Heben des gestreckten linken Beines rückwärts mit Armheben rechts rückwärts nach oben und Senken.
10) Heben des gestreckten rechten Beines rückwärts mit Armheben links rückwärts nach oben und Senken.

11) Heben des gestreckten linken Beines links seitwärts mit Armheben rechts seitwärts nach oben und Senken.

12) Heben des gestreckten rechten Beines rechts seitwärts mit Armheben links seitwärts nach oben und Senken.

XXI.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

1. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer einer Reihe durch Linksvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Viererreihe durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.

Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen durch Links-
vorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe durch
Rechtsvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare schräg links vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Paare schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links rückwärts.

Oeffnen der Paare schräg links rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Paare schräg rechts rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare schräg links vorwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Doppelpaare und Viererreihen.

Oeffnen der Doppelpaare schräg links vorwärts von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Doppelpaare schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Viererreihen schräg links vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Doppelpaare schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg links rückwärts.

Oeffnen der Viererreihen schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg links rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten. — Jeder Schritt hat nur eine Taktzeit. —

Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg links rückwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts.

Oeffnen der Achterreihen schräg rechts vorwärts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen schräg links vorwärts.

Freiübungen.

Drehungen in Verbindung mit Beinspreizen und Hüpfen.

Dreizeitig.

Beinspreizhalte rechts vorwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und Zurückspreizen links in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links vorwärts. Eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und Zurückspreizen rechts in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links vorwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und Zurückspreizen rechts in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte rechts vorwärts. Eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und Zurückspreizen links in die Schlußstellung.

Dreizeitig.

Beinspreizhalte rechts vorwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und eine Vierteldrehung mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und Zurückspreizen rechts in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links vorwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und eine Vierteldrehung nach links zur Beinspreizhalte links vorwärts. Zurückspreizen links in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte rechts rückwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts rückwärts. Vorspreizen rechts in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links rückwärts. Eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links rückwärts. Vorspreizen links in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links seitwärts. Eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und eine Vierteldrehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links seitwärts. Nach rechts Spreizen in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte rechts seitwärts. Eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und eine Vierteldrehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts seitwärts. Nach links Spreizen in die Schlußstellung.

Dreizeitig.

Beinspreizhalte links vorwärts. Eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts rückwärts und eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links seitwärts. Nach rechts Spreizen in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte rechts vorwärts. Eine halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links rückwärts und eine halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts seitwärts. Nach links Spreizen in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links rückwärts. Eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links seitwärts. Nach rechts Spreizen in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte rechts rückwärts. Eine halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts und eine

halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts seitwärts. Nach links Spreizen in die Schlußstellung.

Beinspreizhalte links seitwärts. Eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts rückwärts und eine halbe Drehung nach links mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links vorwärts. Zurückspreizen links in die Schlußstellung.

Beinspreizen rechts seitwärts. Eine halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte links rückwärts und eine halbe Drehung nach rechts mit Hüpfen zur Beinspreizhalte rechts vorwärts. Zurückspreizen rechts in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kreis mit einem Beine mit Flankenschwung.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Stütz und mehrmaliges Vorspreizen über den Hals des gestreckten linken Beines. Zurückspreizen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Stütz und mehrmaliges Vorspreizen über das Kreuz des gestreckten rechten Beines. Zurückspreizen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Stütz und Vorspreizen des gestreckten linken Beines unter der linken Hand hinweg in den Sattel. Zurückspreizen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Stütz und Vorspreizen des gestreckten rechten Beines unter der rechten Hand hinweg in den Sattel. Zurückspreizen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Stütz und Vorspreizen des gestreckten linken Beines unter beiden Händen hinweg in den Liegestütz links seitwärts. Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Stütz und Vorspreizen des gestreckten rechten Beines unter beiden Händen hinweg in den Liegestütz rechts seitwärts. Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des gestreckten linken Beines über Hals und Kreuz des Pferdes unter beiden Händen hinweg in den Stütz vorlings als „Kreis" links. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
9) Sprung in den Stütz mit Vorspreizen des gestreckten rechten Beines über Kreuz und Hals des Pferdes unter beiden Händen hinweg in den Stütz vorlings als „Kreis" rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Handhanghüpfen mit Vor- und Rückschwingen.

1) Sprung in den Handhang an beide Holme mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwungs mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges Heben beider Hände. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges Heben beider Hände. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Heben beider Hände als „Handhanghüpfen" an Ort. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Vorschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Em Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Rückschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Schwingen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Schwungstützhüpfen mit Wippen beider Arme an Ort.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges Wendeabschwung nach links bei grifffester rechter Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts bei grifffester linker Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links bei grifffester rechter Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen mit Hüpfen beider Hände. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts bei grifffester linker Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen mit Hüpfen beider Hände. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links bei grifffester rechter Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Armwippen mit Vorwärtshüpfen und am Ende des Vorschwunges Armwippen mit Rückwärtshüpfen als „Schwungstützhüpfen" an Ort. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach rechts bei grifffester linker Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Stütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Armwippen mit Rückwärtshüpfen und am Ende des Rück-

schwunges Armwippen mit Vorwärtshüpfen als „Schwungstützhüpfen" an Ort. Am Ende eines Rückschwunges Wendeabschwung nach links bei grifffester rechter Hand mit Kniebeugen und gestreckter Hüfte.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Kreuzaufzug.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen und mehrmaliges Knieheben der geschlossenen Beine. Heben und Abstrecken beider Beine vorwärts und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Mehrmaliges Knieheben beider geschlossenen Beine in den Hockstand unter der Reckstange. Vorstrecken beider Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken in den Schwebehang. Zurückhocken und Vorstrecken beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken in den Abhang rückwärts und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Zurückhocken und Vorstrecken beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken in den Abhang rückwärts und mehrmaliges Aufziehen in die

Kreuzlage auf das Reck. Zurückhocken und Vorstrecken beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Knieheben beider geschlossenen Beine und Durchhocken in den Abhang rückwärts und Aufziehen in den Stütz rücklings als „Kreuzaufzug". Zurückgehen in den Abhang, Durchhocken und Vorstrecken beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XXII.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

Schrittweisen in Verbindung mit Gelenkübungen.

Schrittwechselschritt von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I.

Schrittwechselschritt in Verbindung mit Gelenkübungen auf den ersten Schritten.

Schrittwechselschritt links mit Zehengang der ersten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt rechts mit Zehengang der ersten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt links mit Beinspreizen vorwärts der ersten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt rechts mit Beinspreizen vorwärts der ersten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt links mit Rumpfbeugen vorwärts auf den ersten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt rechts mit Rumpfbeugen vorwärts auf den ersten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt links mit beiden Armen Vorwärtsstoßen auf den ersten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt rechts mit beiden Armen Armstoßen vorwärts auf den ersten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.

II.

Schrittwechselschritt in Verbindung der ersten und zweiten Schritte mit Gelenkübungen.

Schrittwechselschritt links mit Zehengang der ersten und Fersengang der zweiten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt rechts mit Zehengang der ersten und Fersengang der zweiten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt links mit Beinspreizen links vorwärts der ersten und Fersenheben der zweiten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt rechts mit Beinspreizen rechts vorwärts der ersten und Fersenheben der zweiten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.
Schrittwechselschritt links mit Rumpfwippen vorwärts auf den ersten und Rumpfwippen links seitwärts auf den zweiten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts.

Schrittwechselschritt rechts mit Rumpfwippen vorwärts auf den ersten und Rumpfwippen rechts seitwärts auf den zweiten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links.

Schrittwechselschritt links mit Armstoßen — Stoßwippen — links vorwärts auf den ersten und Armhauen — Reiterhieb — links schräg nach unten auf den zweiten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt rechts mit Armstoßen — Stoßwippen — rechts vorwärts auf den ersten und Armhauen — Reiterhieb — rechts schräg nach unten auf den zweiten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.

III.

Schrittwechselschritt in Verbindung aller drei Schritte mit Gelenkübungen.

Schrittwechselschritt links mit Zehengang der ersten, Fersengang der zweiten und äußeres Kantengehen der dritten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt rechts mit Zehengang der ersten, Fersengang der zweiten und äußeres Kantengehen der dritten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt links mit Beinspreizen vorwärts der ersten, Fersenheben der zweiten und Knieheben der dritten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt rechts mit Beinspreizen vorwärts der ersten, Fersenheben der zweiten und Knieheben der dritten Schritte im Wechsel mit Schrittwechselschritt links in der Grundstellung.

Schrittwechselschritt links mit Rumpfwippen vorwärts auf den ersten, Rumpfwippen seitwärts auf den zweiten und Rumpfwippen rückwärts auf den dritten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts.

Schrittwechselschritt rechts mit Rumpfwippen vorwärts auf den rechten, Rumpfwippen rechts seitwärts auf den zweiten und Rumpfwippen rückwärts auf den dritten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links.

Schrittwechselschritt links mit Armstoßen — Stoßwippen — links vorwärts auf den ersten, links seitwärts auf den zweiten und links nach oben auf den dritten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt rechts.

Schrittwechselschritt rechts mit Armstoßen — Stoßwippen — rechts vorwärts auf den ersten, rechts seitwärts auf den zweiten und rechts nach oben auf den dritten Schritten im Wechsel mit Schrittwechselschritt links.

Gerätturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Wage.

1) Sprung in den Seithandhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Seithandhang und mehrmaliges Vorwärtsheben des gestreckten linken Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Seithandhang und mehrmaliges Vorwärtsheben des gestreckten rechten Beines. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Vorwärtsheben beider gestreckten und geschlossenen Beine. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und Vorwärtsheben des gestreckten linken Beines in die Beinhebhalte. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang und Vorwärtsheben des gestreckten rechten Beines in die Beinhebhalte. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang und Vorwärtsheben beider gestreckten und geschlossenen Beine in die Beinhebhalte als „Sitzwage“ vorlings. Niedersprung unter das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Flanke aus dem Seitstütz.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Stütz seitwärts links. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Stütz seitwärts rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links in den Seitliegestütz rechts. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts in den Seitliegestütz links. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links über das Pferd in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Stütz rücklings. Absprung vorwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der linken Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen

Beine nach links über das Pferd in den Seitstand rücklings mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Flanke" rechts.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Vorgreifen der rechten Hand und Flankenschwung beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts über das Pferd in den Seitstand rücklings mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte als „Flanke" links.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang.

Hangeln rücklings.

1) Sprung in den Handhang an beiden Holmen mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und Auf- und Abwärtsgreifen links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Aufziehen in den Beugehang und Auf- und Abwärtsgreifen rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Hangeln mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Hangeln mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Hangeln mit Weitergreifen abwechselnd links und rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Gewichte-Stemmen.

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

Stemmen mit einer Hand.

1) Grätschstand und mehrmaliges Heben des Gewichtes mit Aufgriff der rechten Hand bis zur Brusthöhe.
2) Grätschstand und mehrmaliges Heben des Gewichtes mit Aufgriff der linken Hand bis zur Brusthöhe.
3) Grätschstand und mehrmaliges Aufstemmen des Gewichtes mit der rechten Hand in den Beugestütz rechts.
4) Grätschstand und mehrmaliges Aufstemmen des Gewichtes mit der linken Hand in den Beugestütz links.
5) Grätschstand und Aufstemmen des Gewichtes mit der rechten Hand in den Beugestütz und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstrecklage.
6) Grätschstand und Aufstemmen des Gewichtes mit der linken Hand in den Beugestütz und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstrecklage.
7) Grätschstand und mehrmaliges Aufstemmen des Gewichtes mit der rechten Hand aus dem Hang in die Hochstrecklage.
8) Grätschstand und mehrmaliges Aufstemmen des Gewichtes mit der linken Hand aus dem Hang in die Hochstrecklage.

XXIII.

Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

1. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Viererreihe durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen durch Linksvorübergehen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare schräg links vorwärts und schräg rechts rückwärts zu je einen Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare schräg rechts rückwärts und schräg links vorwärts.

Oeffnen der Paare schräg links rückwärts und schräg rechts vorwärts zu je einem Schritt Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare schräg rechts vorwärts und schräg links rückwärts.

II. Oeffnen und Schließen der Viererreihen.

Oeffnen der Viererreihen schräg links vorwärts und schräg rechts rückwärts zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg rechts rückwärts und schräg links vorwärts.
Oeffnen der Viererreihen schräg links rückwärts und schräg rechts vorwärts zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.
Schließen der Viererreihen schräg rechts vorwärts und schräg links rückwärts.

III. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen schräg links vorwärts und schräg rechts rückwärts zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten. — Jeder Schritt hat nur eine Taktzeit. —
Schließen der Achterreihen schräg rechts rückwärts und schräg links vorwärts.
Oeffnen der Achterreihen schräg links rückwärts und schräg rechts vorwärts zu zwei Schritten Abstand in vierzehn Taktzeiten.
Schließen der Achterreihen schräg rechts vorwärts und schräg links rückwärts.

Freiübungen.

Schrittstellungen und Gelenkübungen in Verbindung mit Handgeräthen.

Vierzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff. — Beide Beine bleiben gestreckt.

Rückschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links seitwärts mit äußerer Kantenstellung links.

Rückschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts seitwärts mit äußerer Kantenstellung rechts.

Vorschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links seitwärts mit Beinspreizen links seitwärts.

Vorschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts seitwärts mit Beinspreizen rechts seitwärts.

Seitschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links seitwärts mit Rumpfbeugen links seitwärts.

Seitschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts seitwärts mit Rumpfbeugen rechts seitwärts.

Sechszeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff. — Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Rückschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts mit äußerer Kantenstellung links und rechts.

Rückschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts mit äußerer Kantenstellung rechts und links.

Vorschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts mit Beinspreizen links und rechts seitwärts.

Vorschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts mit Beinspreizen rechts und links seitwärts.

Seitschrittstellung links mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts mit Rumpfbeugen links und rechts seitwärts.

Seitschrittstellung rechts mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts mit Rumpfbeugen rechts und links seitwärts.

Achtzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht in der Brustlage mit Ristgriff. — Das nicht stellende Bein wird tief gebeugt.

Rückschrittstellung rechts zur Ausfallstellung links vorwärts mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts und nach oben mit äußerer Kantenstellung links und rechts und äußerer Kantenstellung beider Füße.

Rückschrittstellung links zur Ausfallstellung rechts vorwärts mit Stabstoßen vorwärts und Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts und nach oben mit äußerer Kantenstellung rechts und links und äußerer Kantenstellung beider Füße.

Vorschrittstellung rechts zur Ausfallstellung links rückwärts mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts und nach oben mit Beinspreizen links und rechts seitwärts und halber Kniebeuge.

Vorschrittstellung links zur Ausfallstellung rechts rückwärts mit Stabstoßen vorwärts und Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts und nach oben mit Beinspreizen rechts und links seitwärts und halber Kniebeuge.

Seitschrittstellung rechts zur Ausfallstellung links seitwärts mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des rechten Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen links und rechts seitwärts und nach oben mit Rumpfbeugen links und rechts seitwärts und rückwärts.

Seitschrittstellung links zur Ausfallstellung rechts seitwärts mit Stabstoßen vorwärts und Nebenstellen des linken Beines in die Schlußstellung und Stabstoßen rechts und links seitwärts und nach oben mit Rumpfbeugen rechts und links seitwärts und rückwärts.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz mit gestreckter Hüfte.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mittelst Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand vor das Reck mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges kurzes Anziehen der Arme — Armwippen. — Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit gleichzeitigem Aufstemmen links in den Beugestütz. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit gleichzeitigem Aufstemmen rechts in den Beugestütz. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit gleichzeitigem Aufstemmen beider Arme in den Beugestütz. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang mit gleichzeitigem Aufstemmen beider Arme in den Stütz als „Schwungstemme“ mit gestreckter Hüfte. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Drehkehr-Aufsitzen.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten rechten Beines mit einer Vierteldrehung nach rechts seitwärts rechts. Vordrehen nach links und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten linken Beines mit einer Vierteldrehung nach links seitwärts links. Vordrehen nach rechts und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten rechten Beines mit einer halben Drehung nach rechts seitwärts rechts über den Hals. Vordrehen nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten linken Beines mit einer halben Drehung nach links seitwärts links über das Kreuz. Vordrehen nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten rechten Beines mit einer Dreiviertel-Drehung nach rechts über den Hals in den Reitsitz als „Drehkehr-Aufsitzen“ rechts mit grifffester linker Hand. Vordrehen in den Seitstütz und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Spreizen des gestreckten linken Beines mit einer Dreiviertel-Drehung nach links über das Kreuz in den Reitsitz als „Drehkehr-Aufsitzen" links mit grifffester rechter Hand. Vordrehen in den Seitstütz und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Handhanghüpfen mit Seitschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff auf dem vordern Holm und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Seitschwung nach rechts und am Ende des Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Seitschwingen nach rechts und nach links mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Am Ende eines Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Heben beider Hände. Am Ende eines Schwunges nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Heben beider Hände. Am Ende eines Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Seitschwunges Heben beider Hände als „Handhanghüpfen" an Ort. Am Ende eines Schwunges nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Weiterhüpfen beider Hände nach rechts. Am Ende

der Leiter bei einem Schwunge nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Weiterhüpfen beider Hände nach rechts. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Weiterhüpfen beider Hände nach links. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Weiterhüpfen beider Hände nach links. Am Ende der Leiter bei einem Schwunge nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Seitschwunges Weiterhüpfen mit beiden Händen nach rechts. Am Ende der Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Seitschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Seitschwunges Weiterhüpfen mit beiden Händen nach links. Am Ende der Leiter Niedersprung am Ende eines Schwunges nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Tauklettern.

Ausgangsstellung: Handhang.

Klettern mit einmaligem Umschlingen des Beines von außen nach innen.

1) Sprung in den Handhang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang und einmaliges Umschlingen des linken Beines und Aufsetzen des rechten Beines auf das Tau — Kletterschluß links. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang und einmaliges Umschlingen des rechten Beines und Aufsetzen des linken Beines auf das Tau — Kletterschluß rechts. — Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Klettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Klettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß links und Klettern mit Uebergreifen links und rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang mit Kletterschluß rechts und Klettern mit Uebergreifen rechts und links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

XXIV.

Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Taktschritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Paare durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen zu Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Paare durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe durch Rechtsvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen durch Rechtsvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen durch Linksvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe durch Linksvorübergehen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

Gelenkübungen von Ort im Wechsel mit Taktgehen.

Zweizeitige Gelenkübungen.

Lied: Rasch steh' ich vom Lager auf *rc.*

Fußklappen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Fußklappen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Kniebeuggang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Kniebeuggang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Hüfthebgang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Hüfthebgang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Rumpfdrehen nach links auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfdrehen nach rechts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts wagrecht auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts wagrecht auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Lied: Wir Turner wir wandern *rc.*

Zehengang links und Fußklappen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Zehengang und Fußklappen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Zehengang und Fersenklappen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Zehengang und Fersenklappen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Fersenheben und Unterbeinschlagen vorwärts links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Fersenheben und Unterbeinschlagen vorwärts rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Fersenheben und Beinspreizen links vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Fersenheben und Beinspreizen rechts vorwärts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfbeugen vorwärts und schräg links rückwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfbeugen vorwärts und schräg rechts rückwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.
Rumpfbeugen rückwärts und schräg links vorwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfbeugen rückwärts und schräg rechts vorwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts wagrecht und Armhauen — Reiterhieb — schräg links nach unten auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts wagrecht und Armhauen — Reiterhieb — schräg rechts nach unten auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts nach unten und Armhauen links seitwärts wagrecht auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Unterarmschlagen mit beiden Armen vorwärts nach unten und Armhauen rechts seitwärts wagrecht auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Sechszeitige Gelenkübungen.

Lied: Deutschland, Deutschland über Alles ꝛc.

Fußklappgang und Fersenklappgang links im Wechsel mit äußeres Kantengehen rechts.
Fußklappgang und Fersenklappgang rechts im Wechsel mit äußeres Kantengehen links.
Fersenhebgang und Kniehebgang links im Wechsel mit Beinstoßen rechts vorwärts.
Fersenhebgang und Kniehebgang rechts im Wechsel mit Beinstoßen links vorwärts.
Rumpfwippen vorwärts und rückwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen rechts seitwärts auf den rechten Schritten.
Rumpfwippen vorwärts und rückwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Rumpfwippen links seitwärts auf den linken Schritten.
Stoßwippen links vorwärts und links seitwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Stoßwippen rechts nach oben auf den rechten Schritten.

Stoßwippen rechts vorwärts und rechts seitwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Stoßwippen links nach oben auf den linken Schritten.

Geräthturnen.

Schaukel-Ringe.

Ausgangsstellung: Seithang mit Ristgriff.

Knieaufschwung.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des linken Beines über den linken Arm in den Kniehang. Uebergehen wieder in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang und Einhängen des rechten Beines über den rechten Arm in den Kniehang. Uebergehen wieder in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des linken Beines über den linken Arm in den Kniehang und Kniehangschwingen. Uebergehen wieder in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des rechten Beines über den rechten Arm in den Kniehang und Kniehangschwingen. Uebergehen wieder in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des linken Beines über den linken Arm in den

Kniehang. Kniehangschwingen und am Ende eines Rückschwunges Uebergehen in den Stütz als „Knieaufschwung" links. Uebergehen wieder in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Aufziehen in den Beugehang mit Einhängen des rechten Beines über den rechten Arm in den Kniehang. Kniehangschwingen und am Ende eines Rückschwunges Uebergehen in den Stütz als „Knieaufschwung" rechts. Uebergehen wieder in den Hang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kehraufsitzen.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Stütz und Spreizen des linken Beines mit Kehrdrehung nach rechts und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Stütz und Spreizen des rechten Beines mit Kehrdrehung nach links und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Stütz und Spreizen des linken Beines mit Kehrdrehung nach rechts in den Sitz auf dem linken Schenkel. Kehrabschwung über den rechten Holm und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Stütz und Spreizen des rechten Beines mit Kehrdrehung nach links in den Sitz auf dem rechten Schenkel. Kehrabschwung über den rechten Holm und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Stütz und Spreizen des linken Beines mit Kehrdrehung nach rechts zum Kehraufsitz links auf den vorderen Holm. Kehrabschwung nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Stütz und Spreizen des rechten Beines mit Kehrdrehung nach links zum Kehraufsitz rechts auf den vorderen Holm. Kehrabschwung nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Stütz und Spreizen des linken Beines mit Kehrdrehung nach rechts zum Kehraufsitz auf beide Holme. Schwingen beider Beine in die Mitte und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
9) Sprung in den Stütz und Spreizen des rechten Beines mit Kehrdrehung nach links zum Kehraufsitz rechts über beide Holme. Schwingen beider Beine nach innen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
10) Sprung in den Stütz und Spreizen des linken Beines mit Kehrdrehung nach rechts zum Kehraufsitz links auf den hinteren Holm. Kehrabschwung nach rechts und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
11) Sprung in den Stütz und Spreizen des rechten Beines mit Kehrdrehung nach links zum Kehraufsitz rechts auf den hinteren Holm. Kehrabschwung nach links und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Klettern.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Klettern an einer senkrechten Stange und Kletterschluß mit einem Beine.

1) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des linken Beines. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des rechten Beines. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des linken Beines und auf- und abwärts Klettern mit Nachgreifen der linken

Hand. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des rechten Beines und auf- und abwärts Klettern mit Nachgreifen der rechten Hand. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des linken Beines und auf- und abwärts Klettern mit Uebergreifen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß des rechten Beines und auf- und abwärts Klettern mit Uebergreifen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Beugehang und auf- und abwärts Klettern mit Uebergreifen und abwechselnd Kletterschluß des linken und des rechten Beines bei je zwei Griffen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Gewichte-Stemmen.

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

Aufstemmen zweier Gewichte ohne Schwung.

1) Seitgrätschstand und Rumpfbeuge vorwärts und mehrmaliges Heben beider Gewichte in die Brusthöhe.
2) Seitgrätschstand und mehrmaliges Heben und Aufreißen beider Gewichte in den Beugestütz mit beiden Armen.
3) Seitgrätschstand und Heben und Aufreißen beider Gewichte in den Beugestütz und mehrmaliges Aufstemmen in die Hochstreckhalte.
4) Seitgrätschstand und Heben und Aufreißen beider Gewichte mit Aufstemmen in die Hochstreckhalte.

XXV.

Gegengleiche Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen zu Dreierreihen.

Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.

Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.

Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe.
Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.

Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe.
Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen der Paare und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen der Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer der Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Gegengleiches Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.
Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

II. Oeffnen und Schließen der Dreierreihen.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.
Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links in acht Taktzeiten.
Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links von den

vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in acht Taktzeiten.

III. Oeffnen und Schließen der Doppelpaare.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

IV. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den

vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten — Staffel. —

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten — Staffel. —

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

Freiübungen.

Gelenkübungen in Verbindung mit Handgeräthen.

I.

Vierzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Brustlage mit gebeugten Armen — Kammgriff. —

Stabschlagen links und rechts vorwärts mit Zehenstand links und rechts.

Stabschlagen rechts und links vorwärts mit Zehenstand rechts und links.

Stabschlagen links und rechts seitwärts mit Beinspreizen links und rechts seitwärts.

Stabschlagen rechts und links seitwärts mit Beinspreizen rechts und links seitwärts.

Stabschlagen links und rechts nach oben mit Rumpfbeugen rückwärts.

Stabschlagen rechts und links nach oben mit Rumpfbeugen rückwärts.

Stabschlagen links und rechts nach unten mit Rumpfbeugen vorwärts.

Stabschlagen rechts und links nach unten mit Rumpfbeugen vorwärts.

II.

Sechszeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Brustlage mit gebeugten Armen — Kammgriff. —

Stabschlagen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen vorwärts mit Zehenstand links und rechts und Zehenstand mit beiden Füßen.

Stabschlagen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen vorwärts mit Zehenstand rechts und links und Zehenstand mit beiden Füßen.

Stabschlagen links und rechts nach oben und mit beiden Armen nach oben mit Beinspreizen links und rechts seitwärts und Kniebeugen.

Stabschlagen rechts und links nach oben und mit beiden Armen nach oben mit Beinspreizen rechts und links seitwärts und Kniebeugen.

Stabschlagen links und rechts seitwärts und mit beiden Armen nach unten mit Rumpfbeugen links und rechts seitwärts und vorwärts.

Stabschlagen rechts und links seitwärts und mit beiden Armen nach unten mit Rumpfbeugen rechts und links seitwärts und vorwärts.

III.

Achtzeitige Stabübungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Brustlage mit gebeugten Armen — Kammgriff. —

Stabstoßen mit beiden Armen vorwärts und Stabschlagen links und rechts vorwärts und mit beiden Armen vorwärts in Verbindung mit Zehenstand auf beiden Füßen, Zehenstand links und rechts und Fersenstand auf beiden Füßen.

Stabstoßen mit beiden Armen vorwärts und Stabschlagen rechts und links vorwärts und mit beiden Armen vorwärts in Verbindung mit Zehenstand auf beiden Füßen, Zehenstand rechts und links und Fersenstand auf beiden Füßen.

Stabstoßen mit beiden Armen nach oben und Stabschlagen links und rechts nach oben und mit beiden Armen nach oben in Verbindung mit halber Kniebeuge, Beinspreizen links und rechts vorwärts und ganzer Kniebeuge.

Stabstoßen mit beiden Armen nach oben und Stabschlagen rechts und links nach oben und mit beiden Armen nach oben in Verbindung mit halber Kniebeuge, Beinspreizen rechts und links vorwärts und ganzer Kniebeuge.

Stabstoßen mit beiden Armen seitwärts nach links und Stabschlagen links und rechts seitwärts und mit beiden Armen nach unten in Verbindung mit Rumpfdrehen nach links, Rumpfbeugen links und rechts seitwärts und vorwärts.

Stabstoßen mit beiden Armen seitwärts nach rechts und Stabschlagen rechts und links seitwärts und mit beiden Armen nach unten in Verbindung mit Rumpfdrehen nach rechts, Rumpfbeugen rechts und links seitwärts und vorwärts.

Geräthturnen.

Schaukel-Ringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Schwungstemmen mit gestreckter Hüfte.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang. Niedersprung am Ende des Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einstemmen mit dem linken Arm in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und am Ende des Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einstemmen mit dem rechten Arme in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und am Ende des Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und am Ende des Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufziehen und Einstemmen mit beiden Armen in den Stütz als „Schwungstemmen" mit gestreckter Hüfte. Uebergehen in den Handhang und am Ende des Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen mit beiden Armen aus dem Unterarmstütz in den Stütz mit Schwingen.

1) Sprung in den Unterarmstütz mit gestreckter Hüfte und ge-

strecten und geschlossenen Beinen. Einen Rückschwung und am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Sprung in den Unterarmstütz und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim zweiten Rückschwunge wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

4) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende des Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim zweiten Vorschwunge wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen in den Beugestütz und beim Vorschwunge wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim zweiten Rückschwunge wieder Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

7) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und mit dem zweiten Rückschwunge Uebergehen in den Stütz und am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand

mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

8) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim zweiten Vorschwung Uebergehen in den Stütz mit Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

9) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und mit dem Vorschwunge Uebergehen in den Stütz mit Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

10) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim Rückschwunge Uebergehen in den Stütz. Am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

11) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Stütz. Am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

12) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Stütz mit Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Klettern und Stützeln an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Handhang rechts und Beugestütz links mit Kletterschluß links an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang links und Beugestütz rechts mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang rechts und Beugestütz links mit Kletterschluß links an der linken Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang links und Beugestütz rechts mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang rechts und Beugestütz links mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang links und Beugestütz rechts mit Kletterschluß links an der rechten Stange und auf- und abwärts Klettern und Stützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang rechts und Beugestütz links mit Kletterschlußwechsel an der linken Stange während des Auf- und Abwärtskletterns und Stützelns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Handhang links und Beugestütz rechts mit Kletterschlußwechsel an der rechten Stange während des Auf- und Abwärtskletterns und Stützelns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Sprung in den Handhang rechts und Beugestütz links mit Kletterschlußwechsel an der linken und rechten Stange während des Auf- und Abwärtskletterns und Stützelns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Sprung in den Hanghang links und Beugestütz rechts mit Kletterschlußwechsel an der rechten und linken Stange während des Auf- und Abwärtskletterns und Stützelns. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Schwebebaum.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Liegestütz vorlings und Uebungen in demselben.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Uebergehen in den Reitsitz rechts. Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz links. Mehrmaliges Rückwärtsspreizen des gestreckten linken Beines bis auf den Schwebebaum und Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz rechts. Mehrmaliges Rückwärtsspreizen des gestreckten rechten Beines bis auf den Schwebebaum. Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz links und Heben beider Beine in den Liegestütz vorlings. Uebergehen in den Reitsitz und Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz rechts mit Heben beider Beine zum Liegestütz vorlings. Mehrmaliges Niederlassen des linken Armes in den Unterarmstütz und Aufstemmen wieder in den Stütz. Uebergehen zum Reitsitz und Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz links mit Heben beider Beine zum Liegestütz vorlings und mehrmaliges Niederlassen des rechten Armes in den Unterarmstütz und Aufstemmen wieder in den Stütz. Uebergehen zum Reitsitz und Zurückspreizen des linken Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Stütz und Uebergehen in den Reitsitz rechts

mit Heben beider Beine zum Liegestütz vorlings und mehrmaliges Niederlassen beider Arme in den Unterarmstütz und Aufstemmen wieder in den Stütz. Uebergehen zum Reitsitz und Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Pferd.

Ausgangsstellung: Längenstand.

Grätsche seitwärts.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach links und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine zum Reitsitz auf das Kreuz. Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach rechts und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine zum Reitsitz auf das Kreuz. Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach links und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine zum Reitsitz in den Sattel. Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach rechts und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine zum Reitsitz in den Sattel. Zurückspreizen des rechten Beines und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach links und mit Quergrätschen beider ge-

strecken Beine zum Reitsitz auf den Hals. Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach rechts und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine zum Reitsitz auf den Hals. Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand und Absprung rückwärts in den Seitstand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach links und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine über das Pferd in den Seitstand links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand als „Seitgrätsche" rechts.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz auf das Kreuz mit einer Vierteldrehung nach rechts und mit Quergrätschen beider gestreckten Beine über das Pferd in den Seitstand rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand als „Seitgrätsche" links.

XXVI.

Gegengleiche Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen zu Dreierreihen.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer.

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer.

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen der Paare und Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu Doppelpaaren.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Paare zu Viererreihen.

Rechts vorwärts und rechts rückwärts Nebenreihen an die mittleren Paare.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.

Links Vorreihen vor die linken Paare zu Doppelpaaren.

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die mittleren Paare zu Viererreihen.

Rechts rückwärts und rechts vorwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.

Rechts rückwärts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Vorreihen vor die linken Paare zu Doppelpaaren.

Links Vorreihen und links Hinterreihen hinter die linken Paare zu Viererreihen.

Rechts rückwärts und rechts vorwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.

Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu Doppelpaaren.

Links Hinterreihen und links Vorreihen vor die linken Paare zu Viererreihen.

Rechts vorwärts und rechts rückwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen der Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Führer.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Führer.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.

Links Vorreihen vor die linken Führer.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Schwenkungen.

Gegengleiche halbe Schwenkungen von Paaren in vier Taktzeiten im Wechsel mit vier Schritten an Ort.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Paare mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Paare mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Paare mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Paare mit gleichen Zahlen.

Gegengleiche halbe Schwenkungen von Dreierreihen in sechs Taktzeiten im Wechsel mit vier Schritten an Ort.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.

Gegengleiche halbe Schwenkungen von Viererreihen in acht Taktzeiten im Wechsel mit vier Schritten an Ort.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen rückwärts nach rechts im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen rückwärts nach links im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Halbe Schwenkungen vorwärts nach rechts und rückwärts nach links — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit ungleichen Zahlen und halbe Schwenkungen vorwärts nach links und rückwärts nach rechts — um die Mitte — im Wechsel mit vier Taktschritten der Viererreihen mit gleichen Zahlen.

Geräthturnen.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seithang.

Klettern an zwei senkrechten Stangen — innerer Kletterschluß. —

1) Sprung in den Handhang an zwei Stangen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine — Kniee innerhalb und Füße außerhalb der Stangen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine mit Auf- und Abwärtsgreifen der linken Hand und Auf- und Abwärtsschieben des linken Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine mit Auf- und Abwärtsgreifen der rechten Hand und Auf- und Abwärtsschieben des rechten Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine und abwechselnd Auf- und Abwärtsgreifen der linken und rechten Hand als „Hangeln" an Ort mit Auf- und Abwärtsschieben des linken und rechten Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine. Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts mit Vorschieben des linken und Nachschieben des rechten Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
7) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine. Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links mit Vorschieben des rechten und Nachschieben des linken Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Handhang und innerer Kletterschluß beider Beine. Aufwärts und Abwärtsklettern mit Weitergreifen und Weiterschieben links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen als „Hangeln" von Ort.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kehraufsitzen aus der Grätschhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach links zur Grätschhalte. Zurückgehen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider ge-

streckten Beine nach rechts zur Grätschhalte. Zurückgehen und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach links zur Grätschhalte und Kehraufsitzen links auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand zum Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach rechts zur Grätschhalte und Kehraufsitzen rechts auf den Hals mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach links zur Grätschhalte und Kehraufsitzen links in den Sattel mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach rechts zur Grätschhalte und Kehraufsitzen rechts in den Sattel mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach links zur Grätschhalte und Kehraufsitzen links auf den Hals mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände vorlings auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in

den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten Beine nach rechts zur Grätschhalte und Kehraufsitzen rechts auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände vorlings auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines und der rechten Hand in den Stütz vorlings. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Felgwelle.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Rückschwung und am Ende desselben mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange mit den Füßen. Einen Rückschwung und am Ende desselben mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange mit den Füßen und mehrmaliges Aufziehen in den Beugehang. Einen Rückschwung und am Ende desselben mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine und Aufziehen bis zum Bauchhang. Einen Rückschwung und am Ende desselben mit Abstoßen beider Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine und Aufziehen in den Beugestütz. Einen Rückschwung und am Ende desselben mit Abstoßen beider Hände

Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Heben der gestreckten und geschlossenen Beine und Aufziehen in den Stütz mit Umkreisen der Reckstange bei gestreckter Hüfte als „Felgwelle". Uebergehen in den Handhang und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Beugestützübungen mit Seitschwingen an Ort.

1) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung zwischen dem Barren in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
2) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
3) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
4) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
5) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
6) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
7) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links und nach rechts Handheben links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

8) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts und nach links Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
9) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach links Handheben links und des Schwunges nach rechts Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
10) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben links und des Schwunges nach links Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
11) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der linken Hand Vor- und Rückwärtsgreifen als „Stützeln" an Ort. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
12) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts mit der rechten Hand Vor- und Rückwärtsgreifen als „Stützeln" an Ort. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
13) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts mit der linken Hand Vor- und Rückwärtsgreifen als „Stützeln" an Ort. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang an beide Holme.

Handhanghüpfen mit Seitschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Schwung nach rechts und am Ende des Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung seitwärts links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang. Schwingen nach links und rechts

mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung seitwärts rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Schwunges nach links Handhanghüpfen. Am Ende eines Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung seitwärts links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handhanghüpfen. Am Ende eines Schwunges nach rechts mit Abstoßen der Hände Niedersprung seitwärts rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links und nach rechts Handhanghüpfen. Am Ende eines Schwunges nach links mit Abstoßen der Hände Niedersprung seitwärts links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts vorwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach rechts mit Abstoßen der Hände in den Stand seitwärts rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach links mit Abstoßen der Hände in den Stand seitwärts links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach rechts mit Abstoßen der Hände in den Stand seitwärts rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links und nach rechts vorwärts Weiterhüpfen. Am Ende der

Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach links mit Abstoßen der Hände in den Stand seitwärts links mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links und nach rechts rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter Niedersprung bei einem Schwunge nach rechts mit Abstoßen der Hände in den Stand seitwärts rechts mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XXVII.

Gegengleiche Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.

Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Paaren.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen. (Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen von Dreierreihen.

Links und rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Rechts und links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts und links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Links und rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts und links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Links und rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Links und rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Rechts und links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Dreierreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.

Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Paare.
Links Vorreihen vor die linken Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.

Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen von Achterreihen.

Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.

Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu Achterreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Führer der Viererreihen.
Links Vorreihen vor die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Gegengleiches Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe von Paaren.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.
Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

II. Oeffnen und Schließen der Dreierreihen.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe von Dreierreihen.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und

der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in acht Taktzeiten.

III. Oeffnen und Schließen der Doppelpaare.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe von Doppelpaaren.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Paaren aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

IV. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe von Achterreihen.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Viererreihen aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links von den hinteren Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Achterreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

Freiübungen.

I.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen und vierzeitigen Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vor=

schrittstellung links. In der Vorschrittstellung äußere Kantenstellung und Fersenstand links und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung rechts. In der Vorschrittstellung äußere Kantenstellung und Fersenstand rechts und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung links. In der Vorschrittstellung Fersenheben und Beinspreizen links vorwärts und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung rechts. In der Vorschrittstellung Fersenheben und Beinspreizen rechts vorwärts und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links in die Vorschrittstellung links. In der Vorschrittstellung Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung rechts. In der Vorschrittstellung Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung links. In der Vorschrittstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung rechts. In der Vorschrittstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und in der sechsten Taktzeit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

II.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen und sechszeitigen Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird erst gebeugt und nachher gestreckt.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Zehenstand rechts und äußere Kantenstellung und Zehenstand links. In der achten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Zehenstand links und äußere Kantenstellung und Zehenstand rechts. In der achten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Fersenheben rechts. Beinspreizen rechts seitwärts und rückwärts. In der achten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Fersenheben links und Beinspreizen links seitwärts und rückwärts. In der achten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen rückwärts, links seitwärts und vorwärts. In der achten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen rückwärts, rechts seitwärts und vor-

wärts. In der achten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und Armhauen — Reiterhieb — rechts. In der achten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und Armhauen — Reiterhieb — links. In der achten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

III.

Schrittstellungen in Verbindung mit halben Drehungen und achtzeitigen Gelenkübungen.

Ausgangsstellung: Das stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Zehenstand und äußere Kantenstellung links und Fersenstand und Zehenstand rechts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Zehenstand und äußere Kantenstellung rechts und Fersenstand und Zehenstand links. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Fersenheben rechts. Beinspreizen links und rechts seitwärts und rückwärts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Fersenheben links. Beinspreizen rechts und links seitwärts und vorwärts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts, links und rechts seitwärts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts, rechts und links seitwärts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Armstoßen links vorwärts und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links zur Vorschrittstellung — Ausfall — links und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben. Armhauen — Reiterhieb — links und rechts. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Armstoßen rechts vorwärts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts zur Vorschrittstellung — Ausfall — rechts und in der Ausfallstellung Armstoßen mit beiden Armen vorwärts und nach oben und Armhauen — Reiterhieb — rechts und links. In der zehnten Taktzeit Vorstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Griffwechsel mit halben Drehungen.

1) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — linke Hand

Kammgriff und rechte Hand Ristgriff — und mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — linke Hand Ristgriff und rechte Hand Kammgriff — und mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — linke Hand Kammgriff und rechte Hand Ristgriff — und Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — rechte Hand Kammgriff und linke Hand Ristgriff — und Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — linke Hand Kammgriff und rechte Hand Ristgriff. — Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach rechts mit Ristgriff der linken und Kammgriff der rechten Hand. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — rechte Hand Kammgriff und linke Hand Ristgriff. — Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach links mit Kammgriff der linken und Ristgriff der rechten Hand und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach links mit Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand. — Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach rechts mit Ristgriff der linken und Kammgriff der rechten Hand. Am Ende des Rückschwunges Griffwechsel mit beiden Händen und beim zweiten

Vorschwunge wieder eine halbe Drehung nach rechts mit Kammgriff der rechten und Ristgriff der linken Hand. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang mit Speichgriff — linke Hand Ristgriff und rechte Hand Kammgriff. — Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges eine halbe Drehung nach links zum Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand. Am Ende des Rückschwunges Griffwechsel mit beiden Händen und beim zweiten Vorschwunge wieder eine halbe Drehung nach links zum Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand im Barren.

Kreisschwingen.

1) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Beugestütz mit Vor- und Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Beugestütz mit Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links und nach rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Beugestütz mit Kreisschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine durch Hüftdrehen nach rechts, vorwärts von links nach rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Beugestütz mit Kreisschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine durch Hüftdrehen nach links, vorwärts von rechts nach links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schaukel-Ringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Unterarmübungen beim Vor- und Rückschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen vor- und rückwärts von Ort. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen in den Beugehang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen und Einhängen in den Unterarmhang links. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen und Einhängen in den Unterarmhang rechts. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufziehen und Einhängen in den Unterarmhang links. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufziehen und Einhängen in den Unterarmhang rechts. Am

Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Aufziehen und Einhängen beider Arme in den Unterarmhang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Aufziehen und Einhängen beider Arme in den Unterarmhang. Am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Schräge Leiter.

Ausgangsstellung: Querstand.

Hüpfsteigen mit beiden Beinen.

1) Vorwärts.

Hüpfsteigen auf- und abwärts mit links Vor- und rechts Nachsteigen mit Beinspreizen rückwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit rechts Vor- und links Nachsteigen mit Beinspreizen rückwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit links Vor- und rechts Nachsteigen mit Beinspreizen seitwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit rechts Vor- und links Nachsteigen mit Beinspreizen seitwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit links Vor- und rechts Nachsteigen mit Fersenheben.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit rechts Vor- und links Nachsteigen mit Fersenheben.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Beinspreizen rückwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Beinspreizen seitwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Knieheben.

2) Rückwärts.

Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Beinspreizen vorwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Beinspreizen seitwärts.
Hüpfsteigen auf- und abwärts mit Knieheben.

XXVIII.

Gegengleiche Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Links Vorreihen vor die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen zu Dreierreihen.

Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.
Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.

Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.
Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer.
Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.
Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen der Paare und Viererreihen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Viererreihen.
Links vorwärts und links rückwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Viererreihen.
Links rückwärts und links vorwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Vorreihen vor die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Vorreihen und rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Viererreihen.
Links rückwärts und links vorwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die hinteren Paare zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Hinterreihen und rechts Vorreihen vor die mittleren Paare zu Viererreihen.
Links vorwärts und links rückwärts Nebenreihen an die mittleren Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen von Achterreihen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreiheu an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer der Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Freiübungen.

Gelenkübungen von Ort.

Zweizeitige Gelenkübungen.

Lied: Ich hab' mich ergeben ꝛc.

Fersenklappgang links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Fersenklappgang rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Beinstoßen links vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Beinstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Taktgehen links.
Rumpfdrehen nach links auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Rumpfdrehen nach rechts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.
Unterarmschlagen links vorwärts wagrecht auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Unterarmschlagen rechts vorwärts wagrecht auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Dreizeitige Gelenkübungen.

Lied: Zu Straßburg auf der Schanz ꝛc.

Aeußeres Kantengehen und Fersenklappen links im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Aeußeres Kantengehen und Fersenklappen rechts im Wechsel mit Taktgehen links.
Knieheben und Beinstoßen links vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rechts.
Knieheben und Beinstoßen rechts vorwärts im Wechsel mit Taktgehen links.

Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfdrehen nach links auf den linken Schritten im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfdrehen nach rechts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Taktgehen links.

Armstoßen links nach oben und Armhauen — Reiterhieb — links im Wechsel mit Taktgehen rechts.

Armstoßen rechts nach oben und Armhauen — Reiterhieb — rechts im Wechsel mit Taktgehen links.

Vierzeitige Gelenkübungen.

Lied: Vom hohen Olymp herab ꝛc.

Zehengang und Fersengang links im Wechsel mit Fersengang und Zehengang rechts.

Zehengang und Fersengang rechts im Wechsel mit Fersengang und Zehengang links.

Beinspreizen links vorwärts und links rückwärts im Wechsel mit Beinspreizen rechts rückwärts und rechts vorwärts.

Beinspreizen rechts vorwärts und rechts rückwärts im Wechsel mit Beinspreizen links rückwärts und links vorwärts.

Rumpfschwingen — Rumpfwippen — vorwärts und rückwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Rumpfschwingen rückwärts und vorwärts auf den rechten Schritten.

Rumpfschwingen — Rumpfwippen — vorwärts und rückwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Rumpfschwingen rückwärts und vorwärts auf den linken Schritten.

Armstoßen — Stoßwippen — links vorwärts und links rückwärts auf den linken Schritten im Wechsel mit Armstoßen rechts rückwärts und rechts vorwärts auf den rechten Schritten.

Armstoßen — Stoßwippen — rechts vorwärts und rechts rückwärts auf den rechten Schritten im Wechsel mit Armstoßen links rückwärts und vorwärts auf den linken Schritten.

Geräthturnen.

Reck.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Knieaufschwung mit einem Beine am Ende eines Vorschwunges.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang und Vor- und Rückschwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des linken Beines. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Seitspreizen des rechten Beines. Am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Einspreizen des linken Beines zum Kniehang. Zurückspreizen des linken Beines zum Vorheben beider geschlossenen und gestreckten Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Einspreizen des rechten Beines zum Kniehang. Zurückspreizen des rechten Beines zum Vorheben beider gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Einspreizen des linken Beines zum Kniehang und beim Rückschwunge Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des linken Beines in die Schlußstellung. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang mit Einspreizen des rechten Beines zum Kniehang und beim Rückschwung Uebergehen in den Stütz mit Zurückspreizen des rechten Beines in die Schlußstellung. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Kreis mit einem Beine aus dem Reitsitz zum Reitsitz mit Kehrschwung.

1) Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Zwei Taktzeiten.

2) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Vorspreizen rechts über das Kreuz. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

3) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Vorspreizen links über den Hals. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

4) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

5) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

6) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel. Zurückspreizen rechts zum Liegestütz vorlings und Uebergehen wieder zum Reitsitz. Eine Vierteldrehung nach rechts mit Zurückspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

7) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Zurückspreizen links zum Liegestütz vorlings und Uebergehen wieder in den Reitsitz. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

8) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen rechts in dem Sattel. Zurückspreizen rechts in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel und wieder Zurückspreizen des rechten Beines in den Reitsitz. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

9) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Zurückspreizen links in den Seitsitz auf dem linken Schenkel und wieder Zurückspreizen des linken Beines in den Reitsitz. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

10) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel. Zurückspreizen rechts unter dem linken Bein hinweg auf den Hals in den Liegestütz rücklings mit Griff beider Hände auf der rechten Pausche und Uebergehen rückwärts in den Reitsitz im Sattel. Eine Viertel-

drehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

11) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Zurückspreizen links unter dem rechten Bein hinweg auf das Kreuz in den Liegestütz rücklings mit Griff beider Hände auf der linken Pausche und Uebergehen rückwärts in den Reitsitz im Sattel. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sieben Taktzeiten.

12) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen rechts in den Sattel. Zurückspreizen des rechten Beines unter dem linken Bein hinweg über den Hals wieder in den Sattel zum Reitsitz als „Kreis rechts mit Kehrschwung“. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sechs Taktzeiten.

13) Sprung in den Stütz mit gestreckten und geschlossenen Beinen und Spreizaufsitzen links in den Sattel. Zurückspreizen des linken Beines unter dem rechten Bein hinweg über das Kreuz wieder in den Sattel zum Reitsitz als „Kreis links mit Kehrschwung“. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Sechs Taktzeiten.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang.

Hangeln mit Seitschwingen an Ort.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände auf dem vordern Holm und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte und geschlossenen Fersen.

2) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine nach links und nach rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links und nach rechts Handheben rechts als „Hangeln" an Ort. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
6) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
7) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben links. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
8) Sprung in den Handhang und Seitschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts und nach rechts Handheben links als „Hangeln" an Ort. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Schwungstützhüpfen im Beugestütz.

1) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Beugestütz und Schwingen der gestreckten und geschlossenen Beine und am Ende eines Rückschwunges mit

Abstoßen der Hände Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Handheben beider Hände. Absprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Handheben beider Hände. Absprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges Handheben beider Hände. Absprung am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am Ende des Barrens mit einem Vorschwung und Abstoßen beider Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und schlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am Ende des Barrens mit einem Vorschwunge und Abstoßen beider Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am Ende des Barrens bei einem Vorschwunge und Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am Ende des Barrens bei einem Rückschwunge und Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am

Ende des Barrens bei einem Rückschwunge und Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Beugestütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges rückwärts Weiterhüpfen mit beiden Händen. Absprung am Ende des Barrens bei einem Rückschwunge und Abstoßen der Hände in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seithang.

Klettern an zwei senkrechten Stangen. — Aeußerer Kletterschluß.

1) Sprung in den Handhang an zwei Stangen mit gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang und äußerer Kletterschluß — Knie außerhalb und Füße innerhalb der Stangen — mit beiden Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine und Auf- und Abwärtsgreifen der linken Hand mit Auf- und Abwärtsschieben des linken Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine und Auf- und Abwärtsgreifen der rechten Hand mit Auf- und Abwärtsschieben des rechten Kniees. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine und abwechselndes Auf- und Abwärtsgreifen der linken und rechten Hand mit Auf- und Abwärtsschieben des linken und rechten Kniees als „Hangeln" an Ort. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine. Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts mit Vorschieben des linken und Nachschieben

des rechten Beines. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine. Auf- und Abwärtsklettern mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links mit Vorschieben des rechten und Nachschieben des linken Beines. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

8) Sprung in den Handhang mit äußeren Kletterschluß beider Beine. Auf- und Abwärtsklettern mit abwechselnd Weitergreifen und Weiterschieben links und rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

XXIX.

Gegengleiche Ordnungsübungen im Wechsel mit vier Schritten oder acht Spreizlaufschritten an und von Ort.

Ausgangsstellung: Eine Flankenreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Paare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Paaren.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Paare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen zu Dreierreihen.

Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Rechts und links Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Links und rechts Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts und links Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Links und rechts Hinterreihen hinter die linken Führer zu einer Reihe der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Links und rechts Nebenreihen an die vorderen Führer zu Dreierreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vorn-
vorübergehen.
Rechts und links Hinterreihen hinter die rechten Führer zu einer
Reihe der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe der
Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe der
Doppelpaare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare.
Links Hinterreihen hinter die linken Paare zu einer Reihe der
Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Doppelpaaren.
Links Nebenreihen an die vorderen Paare zu Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Paare zu einer Reihe der
Doppelpaare mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen der Achterreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.

Links Nebenreihen an die vorderen Führer der Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führer.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Führerreihen zu Achterreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Hinterreihen hinter die linken Führer.
Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu Achterreihen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Gegengleiches Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule von Paaren in Abständen von einem Schritte in der Tiefstellung.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.
Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

II. Oeffnen und Schließen der Dreierreihen.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links in acht Taktzeiten.
Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach links zu zwei Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in acht Taktzeiten.

NB. Auf „fünf" öffnen die Zweiten. Beim Schließen treten sämmtliche zu gleicher Zeit an.

III. Oeffnen und Schließen der Doppelpaare.

Ausgangsstellung: Flankensäule von Doppelpaaren in Abständen von zwei Schritten in der Tiefstellung.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts zu vier Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Paare mit gleichen Zahlen nach links in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links zu vier Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen nach links und der Paare mit gleichen Zahlen nach rechts in vier Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen nach rechts in acht Taktzeiten.

VI. Oeffnen und Schließen der (Achterreihen) Doppel-Viererreihen.

Ausgangsstellung: Eine Flankensäule von Doppelviererreihen in Abständen von drei Schritten in der Tiefstellung.

Oeffnen der Doppelviererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelviererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts zu vier Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Doppelviererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelviererreihen mit gleichen Zahlen nach links in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelviererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Doppelviererreihen mit gleichen Zahlen nach links zu vier Schritten Abstand in acht Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach rechts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach links von den vorderen Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Viererreihen mit gleichen Zahlen nach rechts in zwölf Taktzeiten.

Schließen der Doppelviererreihen mit ungleichen Zahlen nach links und der Doppelviererreihen nach rechts in acht Taktzeiten.

Freiübungen.

Gelenkübungen mit Handgeräthen.

Sechszeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen und Drehungen.

Ausgangsstellung: Stab wagrecht vor dem Leibe in der Strecklage nach unten mit Ristgriff beider Hände. Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

I.

Vorschrittstellung links mit Anschultern rechts und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben rechts. Stabsenken vorwärts und Stabschwingen nach oben und in der sechsten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Nachstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Anschultern links und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben links. Stabsenken und Stabschwingen nach oben und in der sechsten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nachstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

II.

Vorschrittstellung links mit Anschultern rechts und in der Schrittstellung Stabsenken und Stabschwingen nach oben und Stabsenken. Ueberheben rechts und in der sechsten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Nachstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Anschultern links und in der Schrittstellung Stabsenken und Stabschwingen nach oben und Stabsenken. Ueberheben links und in der sechsten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nachstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Achtzeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen und Drehungen.

I.

Vorschrittstellung links mit Anschultern rechts und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben rechts und Ueberheben links. Stabschwingen nach oben und in der achten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts mit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Anschultern links und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben links und Ueberheben rechts. Stabschwingen nach oben und in der achten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

II.

Vorschrittstellung links mit Anschultern rechts und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben links und Ueberheben rechts. Stabschwingen nach oben und in der achten Taktzeit

Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts mit Zurückstellen des linken Beines in die Schrittstellung.

Vorschrittstellung rechts mit Anschultern links und in der Schrittstellung Stabsenken und Ueberheben rechts und Ueberheben links. Stabschwingen nach oben und in der achten Taktzeit Stabsenken mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schrittstellung.

Elfzeitige Stabübungen in Verbindung mit Schrittstellungen und Drehungen.

I.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Anschultern rechts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen zur Ausfallstellung links rückwärts mit Anschultern links. In der Ausfallstellung Stabsenken, Ueberheben links und Ueberheben rechts und Ueberheben mit beiden Armen in die Strecklage rückwärts. Vorwärts heben mit Stabsenken und Stabschwingen nach oben und in der elften Taktzeit eine halbe Drehung nach links auf den Zehen links mit Nachstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Anschultern links und eine halbe Drehung nach links auf den Zehen zur Ausfallstellung rechts rückwärts mit Anschultern rechts. In der Ausfallstellung Stabsenken, Ueberheben rechts und Ueberheben links und Ueberheben mit beiden Armen in die Strecklage rückwärts. Vorwärtsheben mit Stabsenken und Stabschwingen nach oben und in der elften Taktzeit eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Nachstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

II.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit Anschultern rechts und eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen zur Ausfallstellung links rückwärts mit Anschultern links. In der Ausfallstellung Stabsenken, Ueberheben rechts und Ueberheben links und Ueberheben mit beiden Armen in die Strecklage rückwärts. Vorwärtsheben mit Stabsenken und Stabschwingen nach oben und in der elften Taktzeit eine

halbe Drehung nach links auf den Zehen rechts mit Zurückstellen des linken Beines in die Schlußstellung.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit Anschultern links und eine halbe Drehung nach rechts in die Ausfallstellung links rückwärts mit Anschultern rechts. In der Ausfallstellung Stabsenken, Ueberheben rechts und Ueberheben links und Ueberheben mit beiden Armen in die Strecklage rückwärts. Vorwärtsheben mit Stabsenken und Stabschwingen nach oben und in der elften Taktzeit eine halbe Drehung nach rechts auf den Zehen links mit Zurückstellen des rechten Beines in die Schlußstellung.

Geräthturnen.

Stangen.

Ausgangsstellung: Seithang.

Beugestützeln an zwei senkrechten Stangen.

1) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß links an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
2) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
3) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß rechts an der linken Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
4) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß links an der rechten Stange. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
5) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß links an der linken Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
6) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß rechts an der rechten Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß rechts an der linken Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.
8) Sprung in den Beugestütz mit Kletterschluß links an der rechten Stange und Auf- und Abwärtsstützeln. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Stützeln im Beugestütz mit Seitschwingen.

Von Ort.

1) Sprung in den Beugestütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung in den Stand zwischen den Barren mit tiefer Kniebeuge.
2) Sprung in den Beugestütz und Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen nach links und nach rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
3) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
4) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
5) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts Handheben links. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
6) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links Handheben rechts. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.
7) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links abwechselnd mit der linken und rechten Hand vor-

wärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

8) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach rechts abwechselnd mit der rechten und linken Hand vorwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

9) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links abwechselnd mit der linken und rechten Hand rückwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

10) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der linken Hand und des Schwunges nach rechts mit der rechten Hand vorwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

11) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der rechten Hand und des Schwunges nach rechts mit der linken Hand vorwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

12) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der linken Hand und des Schwunges nach rechts mit der rechten Hand rückwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

13) Sprung in den Beugestütz. Seitschwingen mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Schwunges nach links mit der rechten Hand und des Schwunges nach rechts mit der linken Hand rückwärts Weitergreifen. Absprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge.

Reck.

Ausgangsstellung: Seithang.

Wage.

1) Sprung in den Handhang mit Ristgriff beider Hände und gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zur Berührung der Reckstange mit den Fußspitzen. Uebergehen in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
3) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zur Berührung der Reckstange mit den Fußspitzen. Durchhocken und Strecken der Beine in den Abhang rücklings. Zurückgehen in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
4) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zum Berühren der Reckstange mit den Fußspitzen. Durchhocken und Strecken der Beine in den Abhang rücklings. Mehrmaliges Senken des Körpers zur wagrechten Lage und wieder Aufrichten in den Abhang. Durchhocken und Zurückgehen in den Handhang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
5) Sprung in den Handhang und Heben beider gestreckten und geschlossenen Beine bis zur Berührung der Reckstange mit den Fußspitzen. Durchhocken und Strecken der Beine in den Abhang rücklings und langsames Senken des Körpers bis in die wagrechte Lage als „Wage“ rücklings. Aufrichten des Körpers in den Abhang und Zurückgehen in den Handhang und Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Pferd.

Ausgangsstellung: Seitstand.

Wendeaufsitzen aus der Grätschhalte.

1) Anlauf und Sprung in den Stütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Zwei Taktzeiten.
2) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links zur Grätschhalte. Zurückgehen in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Drei Taktzeiten.
3) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zur Grätschhalte.

Zurückgehen in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Drei Taktzeiten.

4) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links zur Grätschhalte und Uebergehen nach rechts in den Liegestütz vorlings. Zurückgehen in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

5) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zur Grätschhalte und Uebergehen nach links in den Liegestütz vorlings. Zurückgehen in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Vier Taktzeiten.

6) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links zur Grätschhalte und Wendeaufsitzen rechts auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

7) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zur Grätschhalte und Wendeaufsitzen links auf den Hals mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen. Fünf Taktzeiten.

8) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links zur Grätschhalte und Wendeaufsitzen rechts in den Sattel mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

9) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zur Grätschhalte

und Wendeaufsitzen links in den Sattel mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

10) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach links zur Grätschhalte mit Wendeaufsitzen rechts auf den Hals mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der linken Pausche. Eine Vierteldrehung nach rechts und Zurückspreizen des rechten Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

11) Anlauf und Sprung in den Stütz mit Schwingen beider gestreckten und geschlossenen Beine nach rechts zur Grätschhalte und Wendeaufsitzen links auf das Kreuz mit gestreckter Hüfte und Stütz beider Hände rückwärts auf der rechten Pausche. Eine Vierteldrehung nach links und Zurückspreizen des linken Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings und Absprung rückwärts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Seithang an einem Holme.

Handhanghüpfen aus dem Seithange mit Querschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Handhanghüpfen. Am Ende eines Rückschwunges mit Ab-

stoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Handhanghüpfen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Handhanghüpfen. Am Ende eines Rückschwunges mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges nach rechts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges nach links Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges nach rechts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges nach links Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges nach rechts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und

Vorschwunges nach links Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge mit Abstoßen der Hände Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

XXX.

Gegengleiche Ordnungsübungen an Ort im Wechsel mit vier Schritten.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe.

I. Reihungen zu Paaren.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen der Paare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen der Paare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vornvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hintenvorübergehen der Paare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hintenvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vornvorübergehen der Paare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

II. Reihungen zu Dreierreihen.

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vorn- und Hintenvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vorn- und Hintenvorübergehen der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Nebenreihen an die linken Führer durch Vorn- und Hintenvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die hinteren Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Vorn- und Hintenvorübergehen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Führer.
Links Nebenreihen an die vorderen Führer zu einer Reihe.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer durch Hinten- und Vornvorübergehen der Dreierreihen mit gleichen Zahlen.
(Eine halbe Drehung nach rechts.)

III. Reihungen von Paaren und Viererreihen.

Links Nebenreihen an die linken Paare durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Vornvorübergehen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Paare durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Hintenvorübergehen der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Nebenreihen an die linken Paare durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Hintenvorübergehen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen.
Links Nebenreihen an die linken Paare durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Paare durch Vornvorübergehen der Doppelpaare mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

IV. Reihungen von Achterreihen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Achterreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Achterreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.

Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Achterreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Achterreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach links.)

Links Vorreihen vor die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Links Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Achterreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Achterreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Vorreihen vor die rechten Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die hinteren Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit ungleichen Zahlen.

Links Hinterreihen hinter die linken Viererreihen.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Viererreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Viererreihen durch Vornvorübergehen.
Links Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe.
Links Nebenreihen an die linken Führer der Achterreihen durch Hintenvorübergehen.
Rechts Nebenreihen an die rechten Führer der Achterreihen durch Vornvorübergehen.
Rechts Hinterreihen hinter die rechten Viererreihen.
Rechts Nebenreihen an die vorderen Viererreihen zu einer Reihe der Achterreihen mit gleichen Zahlen.

(Eine halbe Drehung nach rechts.)

Gegengleiches Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe von Paaren.

I. Oeffnen und Schließen der Paare.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts in zwei Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts in zwei Taktzeiten.
Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.
Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts in zwei Taktzeiten.

II. Oeffnen und Schließen der Dreierreihen.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe von Dreierreihen.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.
Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.
Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Schließen der Dreierreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Dreierreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

III. Oeffnen und Schließen der Doppelpaare.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe von Doppelpaaren.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen rückwärts zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts in zwei Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen vorwärts zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts in zwei Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen rückwärts zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts in zwei Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen vorwärts zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Paare mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Paare mit gleichen Zahlen vorwärts zu zwei Schritten Abstand in zwei Taktzeiten.

Schließen der Paare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Paare mit gleichen Zahlen rückwärts in zwei Taktzeiten.

Schließen der Doppelpaare mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Doppelpaare mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

IV. Oeffnen und Schließen der Achterreihen.

Ausgangsstellung: Eine Stirnreihe von Doppelviererreihen.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den linken Viererreihen aus zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in sechs Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den linken Führern aus zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Vierreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den linken Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in sechs Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den rechten Viererreihen aus zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen rückwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in sechs Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen vorwärts in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den rechten Viererreihen aus zu vier Schritten Abstand in vier Taktzeiten.

Oeffnen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen rückwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen vorwärts von den rechten Führern aus zu zwei Schritten Abstand in sechs Taktzeiten.

Schließen der Viererreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Viererreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in sechs Taktzeiten.

Schließen der Achterreihen mit ungleichen Zahlen vorwärts und der Achterreihen mit gleichen Zahlen rückwärts in vier Taktzeiten.

Freiübungen.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen und Gelenkübungen in vier Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links in den Zehenstand auf beiden Füßen und Fersenstand.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts in den Zehenstand auf beiden Füßen und Fersenstand.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse in den Fersenstand auf beiden Füßen und Fußspitzen Schließen und Oeffnen.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse in den Zehenstand auf beiden Füßen und Fußspitzen Schließen und Oeffnen.

Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links in den Zehenstand auf beiden Füßen und Fersen Oeffnen und Schließen.

Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts in den Zehenstand auf beiden Füßen und Fersen Oeffnen und Schließen.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Beinspreizen rechts vorwärts und Beinspreizen links rückwärts.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Beinspreizen links vorwärts und Beinspreizen rechts rückwärts.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse mit Beinspreizen rechts rückwärts und Beinspreizen links vorwärts.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf

der rechten Ferse mit Beinspreizen links rückwärts und Beinspreizen rechts vorwärts.

Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Beinspreizen rechts seitwärts und Beinspreizen rechts seitwärts.

Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Beinspreizen links seitwärts und Beinspreizen rechts rückwärts.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Rumpfbeugen vorwärts und dann Rumpfbeugen rückwärts.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfbeugen rückwärts.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse mit Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfbeugen vorwärts.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse mit Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfbeugen vorwärts.

Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links mit Rumpfbeugen links seitwärts und Rumpfbeugen rechts seitwärts.

Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts mit Rumpfbeugen rechts seitwärts und Rumpfbeugen links seitwärts.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und Stoßen mit beiden Armen vorwärts und links seitwärts.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen vorwärts und rechts seitwärts.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben und links seitwärts.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben und rechts seitwärts.

Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf

den Zehen links und Stoßen mit beiden Armen nach links und nach unten.

Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen nach rechts und nach unten.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen und Gelenkübungen in sechs Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das nicht stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links in den Zehenstand auf beiden Füßen. Dann Fersenstand und Kantenstellung beider Füße nach links.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts in den Zehenstand auf beiden Füßen. Dann Fersenstand und Kantenstellung beider Füße nach rechts.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse in den Fersenstand auf beiden Füßen und Zehenstand und Fersen Oeffnen und Schließen.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse in den Fersenstand auf beiden Füßen und Zehenstand und Fersen Oeffnen und Schließen.

Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse in die Kantenstellung beider Füße nach links und Kantenstellung beider Füße nach rechts und Fußspitzen Oeffnen und Schließen.

Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse in die Kantenstellung beider Füße nach rechts und Kantenstellung beider Füße nach links und Fußspitzen Schließen und Oeffnen.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und mit Beinspreizen rechts vorwärts. Beinspreizen links vorwärts, rechts und links rückwärts.

Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Beinspreizen links vorwärts. Beinspreizen rechts vorwärts, links und rechts rückwärts.

Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse und mit Beinspreizen rechts rückwärts. Beinspreizen links rückwärts, rechts und links vorwärts.

Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse und mit Beinspreizen links rückwärts. Beinspreizen rechts rückwärts, links und rechts vorwärts.
Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und mit Beinspreizen rechts seitwärts. Beinspreizen links seitwärts, rechts und links rückwärts.
Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Beinspreizen links seitwärts. Beinspreizen rechts seitwärts, links und rechts rückwärts.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und mit Rumpfbeugen vorwärts. Rumpfbeugen rückwärts und links seitwärts.
Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Rumpfbeugen vorwärts. Rumpfbeugen rückwärts und rechts seitwärts.
Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und mit Rumpfbeugen rückwärts. Rumpfbeugen vorwärts und links seitwärts.
Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Rumpfbeugen rückwärts. Rumpfbeugen vorwärts und rechts seitwärts.
Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links und mit Rumpfbeugen links seitwärts. Rumpfbeugen rechts seitwärts und vorwärts.
Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Rumpfbeugen rechts seitwärts. Rumpfbeugen links seitwärts und vorwärts.

Vorschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen vorwärts, nach oben und links seitwärts.
Vorschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen vorwärts, nach oben und rechts seitwärts.
Rückschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf der linken Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben, vorwärts und links seitwärts.
Rückschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der rechten Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben, vorwärts und rechts seitwärts.
Seitschrittstellung links mit einer Vierteldrehung nach links auf

den Zehen links und Stoßen mit beiden Armen links seitwärts, rechts seitwärts und nach unten.
Seitschrittstellung rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen rechts seitwärts, links seitwärts und nach unten.

Schrittstellungen in Verbindung mit Drehungen und Gelenkübungen in acht Taktzeiten.

Ausgangsstellung: Das stellende Bein wird gebeugt.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts in den Zehenstand auf beiden Füßen. Fersenstand und Kantenstellung beider Füße nach links und nach rechts.
Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links in den Zehenstand auf beiden Füßen. Fersenstand und Kantenstellung beider Füße nach rechts und nach links.
Rückschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf der rechten Ferse in den Fersenstand. Zehenstand und Fußspitzen Schließen und Oeffnen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Rückschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der linken Ferse in den Fersenstand auf beiden Füßen. Zehenstand und Fußspitzen Schließen und Oeffnen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Seitschrittstellung — Ausfall — links seitwärts mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen links in die Kantenstellung links auf beiden Füßen. Zehenstand und Fußspitzen Schließen und Oeffnen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Seitschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links in die Kantenstellung auf beiden Füßen nach rechts. Zehenstand und Fußspitzen Schließen und Oeffnen und Fersen Oeffnen und Schließen.
Vorschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und mit Beinspreizen links vorwärts. Beinspreizen rechts vorwärts, links und rechts rückwärts.
Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links und mit Beinspreizen

rechts vorwärts. Beinspreizen links vorwärts, rechts und links rückwärts.

Rückschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf der rechten Ferse und mit Beinspreizen links rückwärts. Beinspreizen rechts rückwärts, links und rechts vorwärts.

Rückschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der linken Ferse und mit Beinspreizen rechts rückwärts. Beinspreizen links rückwärts, rechts und links vorwärts.

Seitschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und mit Beinspreizen links seitwärts. Beinspreizen rechts seitwärts, rechts und links rückwärts.

Seitschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen rechts und mit Beinspreizen links seitwärts. Beinspreizen rechts seitwärts, links und rechts rückwärts.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und mit Rumpfbeugen vorwärts. Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfdrehen nach links und nach rechts.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links und mit Rumpfbeugen vorwärts. Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfdrehen nach rechts und nach links.

Rückschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf der rechten Ferse und mit Rumpfbeugen rückwärts. Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfdrehen nach links und nach rechts.

Rückschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der linken Ferse und mit Rumpfbeugen rückwärts. Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfdrehen nach rechts und nach links.

Seitschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und mit Rumpfbeugen links seitwärts. Rumpfbeugen rechts seitwärts, vorwärts und rückwärts.

Seitschrittstellung — Ausfall — rechts seitwärts mit einer Viertel=drehung nach rechts auf den Zehen links und mit Rumpf=

beugen rechts seitwärts. Rumpfbeugen links seitwärts und vorwärts und rückwärts.

Vorschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen vorwärts, nach oben und links und rechts seitwärts.

Vorschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links und Stoßen mit beiden Armen vorwärts, nach oben und rechts und links seitwärts.

Rückschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf der rechten Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben, vorwärts und links und rechts seitwärts.

Rückschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf der linken Ferse und Stoßen mit beiden Armen nach oben, vorwärts und rechts und links seitwärts.

Seitschrittstellung — Ausfall — links mit einer Vierteldrehung nach links auf den Zehen rechts und Stoßen mit beiden Armen nach links und rechts seitwärts, vorwärts und nach unten.

Seitschrittstellung — Ausfall — rechts mit einer Vierteldrehung nach rechts auf den Zehen links und Stoßen mit beiden Armen nach rechts und nach links seitwärts, vorwärts und nach unten.

Geräthturnen.

Schwebe-Ringe.

Ausgangsstellung: Seithang.

Uebergehen aus dem Hang in den Stütz mit gestreckter Hüfte.

Schwungstemmen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.
2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen von Ort mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang. Niedersprung am Ende des Vorschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einstemmen mit dem linken Arme in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und Niedersprung am Ende des Vorschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einstemmen mit dem rechten Arme in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und Niedersprung am Ende des Vorschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einstemmen mit beiden Armen in den Beugestütz. Uebergehen in den Handhang und Niedersprung am Ende des Vorschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufziehen in den Beugehang und Einstemmen mit beiden Armen in den Stütz als „Schwungstemmen mit gestreckter Hüfte". Uebergehen in den Handhang und Niedersprung am Ende des Vorschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

Barren.

Ausgangsstellung: Querstand.

Uebergehen aus dem Unterarmstütz in den Stütz mit Kippen.

1) Sprung in den Unterarmstütz mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Einen Vorschwung und am Ende des Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

2) Sprung in den Unterarmstütz und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Vor- und Rückschwingen und am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand.

3) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit dem linken Arm in den Beugestütz und beim Rückschwunge Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte und grifffester rechter Hand

4) Sprung in den Unterarmhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit dem rechten Arme in den Beugestütz und beim Rückschwunge Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

5) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim zweiten Vorschwunge Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

6) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Beugestütz und beim Rückschwunge Niederlassen in den Unterarmstütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach rechts in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester linker Hand

7) Sprung in den Unterarmstütz. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Vorschwunges Aufkippen mit beiden Armen in den Stütz. Am Ende eines Vorschwunges Kehrabschwung nach links in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffester rechter Hand.

Tau.

Ausgangsstellung: Handhang.

Hangeln mit gestreckter Hüfte.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und gestreckten und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

2) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen nochmaliges Aufziehen in den Beugehang. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

3) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und nochmaliges Auf- und Abwärtsgreifen mit der linken Hand. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

4) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang und mehrmaliges Auf- und Abwärtsgreifen rechts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

5) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang. Hangeln mit Vorgreifen links und Nachgreifen rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

6) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang. Hangeln mit Vorgreifen rechts und Nachgreifen links auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

7) Sprung in den Handhang und mit gestreckten und geschlossenen Beinen Aufziehen in den Beugehang. Hangeln mit Uebergreifen links und rechts auf- und abwärts. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte bei grifffesten Händen.

Wagrechte Leiter.

Ausgangsstellung: Querhang an beiden Holmen.

Handhanghüpfen mit Vor- und Rückschwingen.

1) Sprung in den Handhang mit gestreckter Hüfte und geschlossenen Beinen. Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

2) Sprung in den Handhang. Vor- und Rückschwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines Rückschwunges Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

3) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges Handhanghüpfen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

4) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges Handhanghüpfen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

5) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges Handhanghüpfen. Niedersprung am Ende eines Rückschwunges in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

6) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges vorwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

7) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

8) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rückschwunges rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

9) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vorschwunges rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

10) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Vor- und Rückschwunges vorwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.

11) Sprung in den Handhang. Schwingen mit gestreckten und geschlossenen Beinen und am Ende eines jeden Rück- und Vorschwunges rückwärts Weiterhüpfen. Am Ende der Leiter bei einem Rückschwunge Niedersprung in den Stand mit tiefer Kniebeuge und gestreckter Hüfte.